С. И. ШИШЛАКОВА-ГНЕЗДИЛОВА

кулинарная мудрость в минутах



С. И. ШИШЛАКОВА-ГНЕЗДИЛОВА

Кулинарная мудрость в минутах





МОСКВА
"КОЛОС"
1992

ББК 36.997
Ш 65
УДК 641.55.021(083.12)

Редактор *Л. И. Воробьева*

Шишлакова-Гнездилова С. И.
Ш 65 Кулинарная мудрость в минутах. — М.: Колос, 1992. — 192с., ил.
ISBN 5—10—002129—2

Книга предлагает кулинарные рецепты, разработанные на основе щадящей технологии приготовления пищи и в соответствии с принципами рационального (сбалансированного) питания. Автор демонстрирует усовершенствованные приемы обработки продуктов под девизом «Быстрее, вкуснее, питательнее!».

Для широкого круга читателей.

Ш $\frac{3404000000 - 116}{035\ (01) - 92}$ 115—92 ББК 36.997

ISBN 5—10—002129—2

ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ

Сильва Игнатьевна Шишлакова-Гнездилова хорошо известна ставропольскому и краснодарскому читателю по книгам «Быстро, вкусно, питательно», «Кухня под открытым небом», «300 вкусных блюд из кухни народов Северного Кавказа», «Кухня народов Кавказа», «Молодой хозяйке. Кулинарный справочник». Собранные в этих книгах рецепты свидетельствуют не только о богатых кулинарных традициях народов многонационального края, но и о своеобразии разработанной автором — геленджикским врачом, специалистом по гигиене питания — технологии ускоренного приготовления пищи.

Еще будучи молодым врачом, Сильва Игнатьевна организовывала питание воинов в эшелонах, направляемых с фронта в глубокий тыл и обратно, на Туркестано-Сибирской железной дороге. Тогда-то и были сделаны первые шаги в разработке такой технологии приготовления блюд, которая позволила бы за короткое время накормить большое количество людей. Все последующие годы она совершенствовала свой метод, суть которого — в сокращении времени приготовления пищи.

С. И. Шишлакова-Гнездилова критически оценивает традиционные методы кулинарной обработки продуктов, и прежде всего чрезмерно длительное воздействие на них тепла, что способствует деструкции жиров и углеводов, придает горьковатый привкус мясу и небезразлично для органов пищеварения; продолжительное нагревание и кипячение овощей и фруктов оказывает также разрушающее действие на витамин С и фитонциды. В результате длительной тепловой обработки мясные продукты теряют собственную влагу (сок), минеральные и экстрактивные вещества и жиры. При этом значительно уменьшается и масса продуктов — происходит так называемое ужаривание.

Скоростной метод дает возможность избежать этих нежелательных явлений.

С точки зрения Сильвы Игнатьевны, в недопустимо большом количестве воды варятся по существующей технологии блюда из круп, бобовых и макаронных изделий. Крахмал и минеральные вещества этих продуктов частично переходят в отвар, который слива-

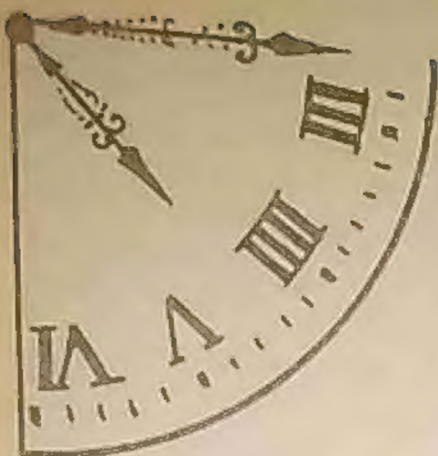
ется, а остальная часть уничтожается при промывании готовых гарниров водой. Предлагаемая автором технология приготовления мучных и крупяных блюд практически без воды дает возможность сохранить максимальное количество ценных пищевых веществ.

Стоит ли говорить и об экономии времени пребывания на кухне при ускоренном методе? Сама Сильва Игнатьевна так отзывается о его достоинствах: «Готовить ускоренным методом — значит готовить БЫСТРЕЕ, ВКУСНЕЕ, ПИТАТЕЛЬНЕЕ!»

Метод С. И. Шишлаковой-Гнездиловой принят на вооружение не только ее земляками, но и многими читателями журналов «Сельская новь», «Вопросы питания», где он пропагандировался. Целый ряд здравниц и домов отдыха на побережье Черного моря (Краснодарский край) используют новую технологию в повседневной практике питания отдыхающих.

Сильве Игнатьевне не суждено увидеть это издание, в которое, как она считала, вошло все лучшее из наработанного ею. Она всегда была неутомимой в желании поделиться с людьми всем, что сама хорошо знала и умела.

Надо думать, появление этой книги вызовет большой интерес самого широкого круга читателей и метод автора найдет себе новых приверженцев и среди опытных, и среди начинающих кулинаров.



Советы молодой хозяйке, или Что надо знать, прежде чем начать готовить



- Любое новое для вас блюдо надо начинать готовить только после того, как убедитесь, что хорошо поняли его рецепт.
- Перед тем как заняться приготовлением пищи, наденьте передник, волосы завяжите косынкой, тщательно вымойте руки, а ногти почистите щеточкой.
- Разложите продукты, указанные в рецепте, на столе, подготовьте посуду и инвентарь: кастрюли, доски, ножи и др. Соблюдайте последовательность операций, предусмотренных в описании.
- Не забывайте положить сахар, если хотите приготовить блюдо по скоростному методу, но и соль играет немаловажную роль, поэтому кладите ее почти всегда вместе с сахаром.
- Храните правильно жиры, не оставляйте их на кухне открытыми — они теряют свой вкус и быстро портятся.
- Запомните: жарят продукты на открытой сковороде и хорошем пламени, за исключением цыплят-тапака (я не ошиблась, ибо тапак — глубокая сковорода с тяжелой крышкой, обычно в ней готовят в Грузии это блюдо). Однако можно приготовить цыплят-тапака и в обычной сковороде, но на ней не должно быть выбоин и вмятин. Эту посуду необходимо накрывать тяжелой крышкой или гнетом.
- Ядовитые и временно ядовитые продукты могут вызвать пищевые отравления. Например, картофель с проросшими глазками или позеленевшими клубнями содержит соланин. Съевший такой карто-

фель чувствует жжение в пищеводе, слюнотечение, боль под ложечкой. Чтобы избежать этого, нужно глазки проросшего картофеля тщательно выбрать, кожуру хорошо просмотреть и очистить. Внушающий подозрение картофель нужно варить в очищенном виде, так как соланин больше всего скапливается у кожуры.

● Ядовитые примеси (медь, свинец, цинк, сурьма) в продуктах нерастительного происхождения могут попасть в пищу из медной, луженой, оцинкованной, а также глиняной глазурованной посуды (глечиков, мисок, чашек) при неправильном пользовании ею. Например, нелуженую медную посуду, вычищенную до блеска, можно использовать исключительно для варки варенья и повидла. После употребления ее нужно тщательно вымыть, высушить, чтобы не было окисления металла при соединении влаги и кислорода с медью.

● Нельзя в медных тазах варить или хранить какую-либо пищу: известны случаи отравления борщом, квасом, компотом, находившимися в медной посуде. Значительное количество окиси может содержаться в глазури глиняной посуды. Во избежание отравлений нельзя хранить в ней кислые продукты (моченые огурцы, квашеную капусту, борщ и пр.).

● Эмалированную посуду, стальную и чугунную не следует «драить», так как разрушается поверхность металла, а это может стать причиной попадания инородных тел в организм человека. Советуем наполнить посуду горячей водой, всыпать немного пищевой соды или горчицы и поставить на некоторое время на огонь (на 1 л воды всыпать 2 ч. ложки соды). Мыть посуду надо щеткой или мочалкой. Нельзя эмалированную посуду скоблить ножом, тереть песком или наждаком — эмаль при этом крошится, отламывается и может попасть в пищу.

● Сковородки после жарения, еще горячие, следует немедленно тщательно вымыть, а не вытирать тряпкой или бумагой. Мыть надо так, чтобы жир был полностью удален.

● Алюминиевую посуду моют горячей водой с пищевой содой и нашатырным спиртом, которые хорошо удаляют жировые вещества. После этого посуду нужно обязательно ополоснуть. Если стенки алюминиевых кастрюль потемнели, налет можно удалить ваткой, смоченной раствором уксуса, разбавленного водой. Если алюминиевая посуда совсем почернела, можно отмыть ее, наполнив водой, в которой растворены 3—4 ст. ложки уксуса. При этом вода должна покипеть 10—15 мин.

● Чтобы отмыть дно посуды от пригоревших продуктов, нужно посыпать его толстым слоем соли и через несколько часов вымыть. Посуда из-под пригоревшего молока хорошо моется, если ее оставить на короткое время с водой и просеянной древесной золой.

● Чтобы вымыть чайник или кофейник, налейте в них воду, добавьте 1 ст. ложку питьевой соды, вскипятите, затем сполосните несколько раз теплой водой. Кофейник легко моется изнутри, если

в нем предварительно прокипятить чистую воду с дольками лимона.

● Металлические листы из духовки советуем протирать раствором питьевой соды в холодной воде.

● Кофейная гуща хорошо отмывает стеклянную посуду, стаканы, рюмки, бутылки из-под растительного масла. Кофейной гущей можно очистить любую металлическую посуду: положите на мокрую тряпочку кофейную гущу и тщательно протрите ею посуду, вымыв затем холодной водой.

● Для очистки мясорубки после провертывания жирного мяса пропустите через нее сырой картофель, а после этого промойте горячей водой.

● Ножи хорошо чистятся корковой пробкой, ржавчина с них удаляется долькой лука. Устойчивые пятна можно снять лимонным соком, протерев затем шерстяной тряпочкой с зубным порошком.

● Серебряные ложки, вилки, ножи, подстаканники можно обновить, промыв их содовым раствором (на 1 л воды 1 ст. ложка питьевой соды).

● Стеклянная посуда, бокалы и рюмки станут прозрачными, если их промыть в подкисленной уксусом воде или протереть солью, а затем вымыть и, не вытирая, дать воде стечь.

● В буфет, где хранятся сухие продукты (сыпучие), надо ставить сосуд с измельченным древесным углем, время от времени меняя его и не давая отсыреть: уголь хорошо поглощает посторонние запахи. Хорошо их поглощает также молотый кофе.

● Сковорода часто оказывается главной причиной кулинарных неудач хозяйки. В частности, мясо в процессе жарения то прилипает, то подгорает в ней. Чтобы этого не случилось, никогда не скребите и не скоблите ее, не мойте холодной водой. К моменту начала жарения сковорода должна быть разогрета до 150 °С и более. Определить это можно следующим образом: мокрыми пальцами сбрызнуть дно сковороды водой — если капельки воды начнут разбегаться по дну, значит температура ниже требуемой, при 150 °С и выше вода мгновенно испаряется.

● Подавая к столу свежие огурцы и помидоры, не нарезайте и не солите их заранее, иначе они потеряют вкус, запах и быстро завянут.

● Если в состав салата входит картофель, его надо нарезать и добавлять в последнюю очередь, так как он портится быстрее других овощей.

● Овощи для салата (картофель, морковь, свеклу, репу) лучше всего варить в кожуре — в них сохранится больше витаминов.

● Овощи нужно мыть только в холодной воде — теплая ухудшает вкус и аромат.

● Слегка подмороженный картофель подержите при комнатной температуре 5—7 дней — сладкий привкус исчезнет.

● Увядшую зелень овощей положите на час в холодную воду и прибавьте столовую ложку уксуса.

● Петрушку, укроп, зеленый лук, чеснок кладите в первые и вторые блюда только перед подачей на стол. Нельзя их кипятить, так как они очень быстро теряют свой запах и вкус.

● Соль не отсыреет, если в солонку положить зерна риса.

● Горчица, разведенная на молоке вместо воды, сохраняется лучше, не сохнет.

● Щепотка сахара, прибавленная в процессе варки к овощам, улучшает их вкус.

● Чтобы бульон получился вкусным, насыщенным, крепким, мясо надо класть в холодную воду. А если в конце варки добавить морковь и репчатый лук, пропеченные без масла на сковороде, бульон получится особенно ароматным и красивым (золотистого цвета). Чтобы получить ароматный и вкусный костный бульон, кости нужно мелко нарубить, поставить в духовку, прожарить, а затем залить холодной водой.

● Квашеную капусту, соленые огурцы и крапиву кладут в суп, когда картофель уже доваривается. Если положить вместе с картофелем, то он затвердеет и будет долго вариться. Щавель и крапиву нужно класть в почти готовый суп и варить в открытой посуде, тогда они сохраняют зеленый цвет.

● Чтобы быстрее приготовить мясной суп, нарежьте мясо поперек волокон (в виде крупной лапши) или приготовьте из него фрикадельки.

● Лавровый лист кладите в суп не ранее чем за 5 мин до окончания варки, а во вторые блюда — за 10 мин, иначе у пищи появится горький привкус.

● Чтобы суп не был мутным, рис, пшено, гречку, овес для первых блюд надо мыть в теплой воде несколько раз.

● Когда варите мясо, не солите его сразу. Соль вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает вкусовые качества и снижает питательность.

● Мясо не будет прилипать к дну кастрюли или сковородки, если в жир положить несколько кусочков моркови.

● Старое мясо будет вкуснее, если за несколько часов до приготовления смазать его горчицей (говядину) или натереть чесноком (баранину).

● Мясо будет вкуснее, если его заморозить быстро, а оттаивать как можно медленнее.

● Мясо кролика будет вкуснее, если его предварительно подержать 30—40 мин в молоке.

● Печень станет вкуснее, если порции насечь, посыпать их солью и перцем и обжарить сначала без жира, а потом в жире с добавлением лука.

- Печень станет вкуснее, если сварить ее в молоке.
- Оттаявшую тушку птицы натрите мукой (чтобы поднять оставшиеся перья и волоски) и осторожно, чтобы не повредить кожу и не растопить подкожный жир, опалите на газовой плите.
- Рыбу после разделки следует посолить, посыпать специями, положить на разделочную доску на 30 мин и только потом жарить.
- Томат для борщей, вторых блюд никогда предварительно не следует жарить (пассеровать), а класть непосредственно в конце приготовления блюда из только что открытой банки. Хозяйки, которые готовят томат сами, должны использовать его как витаминный сок.
- Первые блюда по ускоренному методу готовят с закрытой крышкой, а уху, наоборот, в открытой кастрюле, тогда она будет иметь приятный запах.
- Среди кулинаров бытует мнение, что овощи плохо развариваются в кислой среде, лишь картофель, взятый со щавелем, приобретает рыхлую консистенцию и быстрее разваривается, чем в обычной воде. Учитывая это, мы предлагаем овощи для винегретов, салатов, борщей, щей, супов, гарниров пассеровать в жирах (растительных и животных) не более 6—8 мин. Например, свекла, морковь, картофель, белые коренья, зеленый сладкий перец, зелень петрушки, укропа доводятся до готовности, если они молодые, за 6 мин, если прошлогодние — за 8 мин тепловой обработки.
- Варка на пару значительно снижает потери в овощах растворимых веществ. Так, при варке на пару картофель теряет в 4—6 раз меньше растворимых веществ, чем в воде. Поэтому мы и рекомендуем пассеровать овощи в плотно закрытой посуде.
- Картофель, капуста белокочанная, лук репчатый (белый) в процессе тепловой обработки по ускоренному методу не желтеют и не темнеют, сохраняют свой натуральный цвет. Придающие свекле красно-фиолетовую окраску пигменты не разрушаются, свекла становится мягкой. Для винегретов ее рекомендуется варить не более 15 мин, для борщей — не более 6—8 мин.

ВНИМАНИЕ!

Прежде чем ознакомиться с рецептами предлагаемых автором блюд, читателю нужно взять на заметку сведения, публикуемые в помещенных ниже таблицах. Первые две таблицы дают весьма конкретное представление об ускоренном методе приготовления пищи, а пользуясь третьей таблицей, можно легко перевести в объемы указанное в каждом отдельном рецепте количество того или иного продукта. Масса сыпучих продуктов дана в стаканах и ложках с учетом заполнения их «с верхом».

1

Особенности технологии приготовления ускоренным методом мясных и рыбных продуктов

Продукты	*Продолжительность тепловой обработки (мин)*				*Кол-во сахара (г) на 150 г продукта (при жарении) и на 500 г воды (при варке)*
	жарение			*варка*	
	без жира	*с жиром*	*всего*		
Мясо					
цыплят	3	6	9	20	1,5
поросят	3	6	9	20	1,5
перепелов	3	6	9	20	1,5
диких голубей	3	6	9	20	1,5
бекасов, вальдшнепов	3	6	9	20	1,5
кур	8	4	12	25	1,5
кроликов	8	4	12	25	3
уток, в т. ч. диких	8	4	12	25	3
телят	8	4	12	25	3
свиней	8	4	12	25	3
сайгаков	8	4	12	25	3
зайцев	8	4	12	25	3
говядина	10	8	18	45	5
баранина	10	8	18	45	5
индейки	10	8	18	45	5
гусей, в т. ч. диких	10	8	18	45	5
оленина	10	8	18	45	5
медвежатина	10	8	18	45	5
Рыба					
морская		12—18	18	15	1
речная		12—15	15	12	1

2

Особенности технологии приготовления ускоренным методом крупяных и макаронных изделий

Продукты	*Продолжительность тепловой обработки, мин*			*Примечание*
	жарение	*варка*	*тушение*	
Крупа				
рисовая	6—7	5	6—8	1. При пользовании таблицей над… учесть, что по методу автора кр… пяные и макаронные продукты сна… чала надо обжарить, а затем, добав… воду, варить.
перловая	6—7	5	6—8	
гречневая	6—7	5	6—8	
манная	4—5	3	—	
пшеничная	6—7	5	6—8	

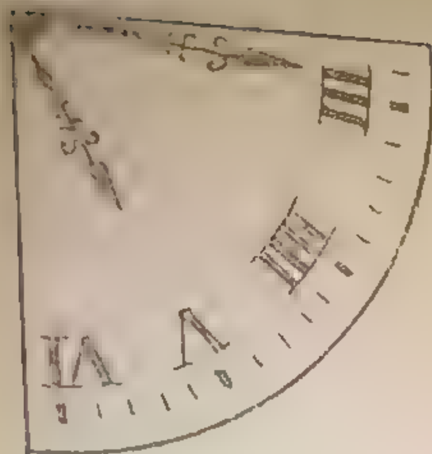
Продукты	*Продолжительность тепловой обработки, мин*			*Примечание*
	жарение	*варка*	*тушение*	
Макаронные изделия	До розового цвета			2. Крупу можно сварить иным способом. Промыв ее не меньше трех раз в сотейнике, слить воду и в этой же посуде держать на огне до увеличения объема крупы в полтора раза. После этого добавить жир (или молоко) и тушить в нем крупу еще 5 минут.

3

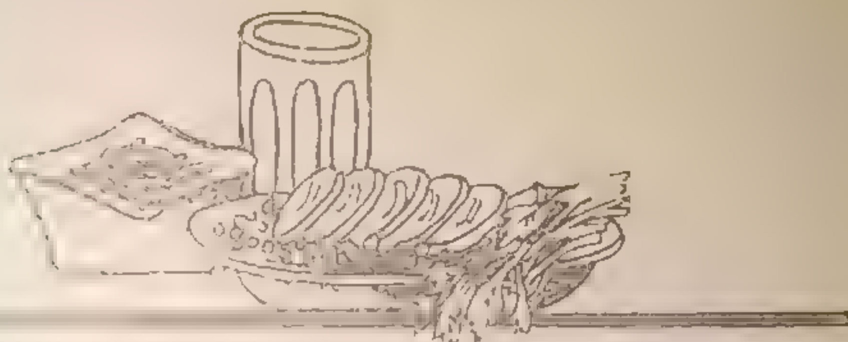
Масса (в граммах) и мера некоторых продуктов

Продукты	*Стакан чайный*	*Стакан граненый*	*Ложка столовая*	*Ложка чайная*	*1 шт.*
Мука	160	130	25	8	
Крупа манная	200	160	25	8	
Крупа гречневая (ядрица)	210	170	25	8	
Рис	230	185	25	8	
Пшено	220	180	25	8	
Крупа «Геркулес»	100	80	12	3	
Горох лущеный	230		25	10	
Фасоль	220		30	10	
Сахарный песок	200	160	25	8	
Сахар-рафинад					7
Крахмал картофельный	200	160	30	9	
Желатин (в порошке)			15	5	
Мед			30	9	
Орехи (ядро)	170	130	30		
Орехи толченые	120		20	7	
Сухари молотые	130	100	15	5	
Какао-порошок			25	9	
Яйцо куриное					50
Молоко, сливки	250	200	18	5	
Сметана 10 %-ная	250	200	20	9	
Сметана 30 %-ная	250	200	25	11	
Творог			17—20	5—7	
Кефир	250	200	18	5	
Молоко сухое			20	6	
Масло животное (растопленное)	240	185	17	5	
Масло растительное	240	190	17	5	
Маргарин растопленный	230	180	15	4	
Майонез			15	4	
Томатный сок	250	20	18	5	
Томат-пюре	220		25	8	

Продукты	Стакан чайный	Стакан граненый	Ложка столовая	Ложка чайная	1 шт.
Томат-паста			30	10	
Соль	325	250	30	10	
Уксус	250	200	15	5	
Перец черный молотый				5	
●					
Абрикос					26
Брусника	140	110			
Вишня	165	130			
Голубика	260	160			
Груша					135
Ежевика	190	150			
Земляника садовая					8
Клюква	145	115			
Крыжовник	210	165			
Малина	180	145			
Персик					85
Слива					30
Смородина красная	175	[illegible]			
Смородина черная	155	[illegible]			
Черешня	165	130			
Черника	200	160			
Яблоко					90—200
●					
Картофель средний					100
Лук репчатый					75
Морковь					75
Огурец грунтовый					100
Петрушка (корень)					50
Помидор					75—115



Холодные блюда и закуски



Овощные закуски ◦ Мясные закуски ◦ Закуски из субпродуктов ◦ Рыбные закуски

К холодным блюдам относятся салаты, винегреты, овощные, грибные и рыбные консервы, а также блюда, приготовленные из мясных, рыбных и молочных продуктов, подаваемые в холодном виде. Они разнообразят меню, возбуждают аппетит и вкусом, и внешним видом. Холодные блюда, включающие мясо, птицу, рыбу, сельдь, бобовые, богаты белковыми веществами, содержат некоторое количество жира, как растительного, так и животного, а также витамины и минеральные вещества. Салаты из натуральных овощей и фруктов — незаменимая часть нашего рациона.

Овощи, зелень, плоды и грибы, используемые для приготовления холодных блюд и закусок, готовят так же, как и для горячих блюд. Картофель варят «в мундире», причем после промывки на каждом клубне делается бороздка шириной полсантиметра. Клубни заливают кипятком и варят 10—12 мин, затем очищают еще теплыми. Свеклу, морковь, брюкву, картофель для винегретов после очистки и мойки нарезают кубиками и пассеруют в масле и в собственном соку от 8 до 15 мин, после чего в них почти полностью сохраняются пищевые вещества. Салат, шпинат, зелень петрушки и укропа после мытья сушат, встряхивая в марле или салфетке. Салатный сельдерей и другую зелень очищают, промывают, встряхивают в салфетке и хранят завернутыми во влажную марлю в

темном холодном месте до использования непосредственно в блюда или для украшения.

Говядину, баранину, телятину, свинину, дичь после зачистки от сухожилий разделывают на порционные куски, припускают в собственном соку и жире, затем жарят с добавлением жира от 9 до 18 мин до образования поджаристой корочки. Выделение прозрачного сока при прокалывании — признак готовности мяса. Телятину, свинину, баранину и говядину можно жарить крупными кусками. Для этого продукт обрабатывают в соответствии с рецептом солью, сахаром, специями, салом шпик. Мякоть лопатки свертывают рулетом, как для вторых блюд, и жарят 9—12—18 мин в духовке, разогретой до 250 °С, на хорошо разогретой сковороде. Домашнюю птицу и дичь в зависимости от назначения варят, припускают и жарят так же, как и для вторых блюд.

Многие холодные блюда и закуски готовят с большим количеством специй. Салаты и винегреты заправляют смесью уксуса, лимонного сока, растительного масла и пряностями (тимьян, шафран, эстрагон, анис, перец красный стручковый, перец душистый, мята перечная, петрушка, лук репчатый, [illegible] корица, ваниль, гвоздика). Чтобы разнообразить вкус [illegible] заправки добавляют сахар, горчицу, хрен, готовые [illegible] и др. Заправить салат можно сметаной, майонезом [illegible] тертым хреном и чесноком. Очень ценная добавка [illegible] лавровый лист. Его применяют при изготовлении [illegible] рыбных, мясных блюд, соусов и консервов [illegible] закладывают за 5—10 мин до окончания [illegible] при более длительном кипячении может появиться горьковатый привкус.

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ



ВИНЕГРЕТ ЛЕТНИЙ

Очистить, тщательно промыть картофель, свеклу и морковь, нарезать их кубиками. Подготовить цветную капусту и зеленый горошек. В кастрюлю положить кусочками сливочное масло, сверху — нарезанные овощи: свеклу, перемешанную с маслом, затем морковь, картофель, цветную (или белокочанную) капусту, насыпать молодой зеленый горошек (не консервированный) или нарезанные стручки зеленого горошка, сверху чуть-чуть присолить, посыпать перцем, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Через 8 мин влить 1 ст. ложку горячей воды или бульона и тушить еще 3—4 мин, затем остудить. Вымыть кипяченой холодной водой

огурцы и помидоры, нарезать их кубиками, соединить с тушеными овощами, сверху уложить листья салата, веточки укропа, добавить по вкусу соль, специи, сахар, сметану и хорошо перемешать, при желании можно добавить лимонную кислоту. Винегрет уложить горкой в салатницу, украсить помидорами, листьями салата, дольками вареного яйца или яблок, сверху посыпать рубленым укропом, зеленым луком.

120 г картофеля, по 80 г моркови, свеклы, капусты цветной или белокочанной, 40 г горошка зеленого свежего, по 80 г свежих огурцов и помидоров, по 40 г салата лиственного, зелени укропа и петрушки, 4 яйца, сливочное масло, 80 г сметаны, сахар, соль, лимонная кислота.

ВИНЕГРЕТ ЗИМНИЙ

Очистить, тщательно промыть овощи. В алюминиевую кастрюлю налить растительное масло, сверху положить нарезанные кубиками свеклу (перемешать с маслом), морковь, картофель, присыпать [illegible] специями, плотно закрыть крышкой и держать на огне 12 [illegible] подготовить зеленый горошек консервированный, [illegible] отваренные яблоки, огурцы соленые, репчатый [illegible] зелень, сваренное вкрутую яйцо, сок лимона, сметану или майонез. На 12-й минуте подлить 1—2 ст. ложки горячей воды в [illegible] овощи и тушить еще 3—4 мин. Снять с огня, остудить, соединить с подготовленными продуктами, мелко нарубленным репчатым луком, затем полить лимонным соком, заправить сметаной или майонезом, добавить капусту. Выложить горкой в салатницу и подать к столу.

120 г картофеля, по 80 г свеклы, моркови, капусты квашеной, огурцов соленых, сметаны или майонеза, по 40 г горошка зеленого консервированного, яблок, лука репчатого, сока лимонного, 1 яйцо, петрушка свежая или сушеная, 60 г масла растительного.

ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ЛЕТНИЙ ВИНЕГРЕТ

Очистить, вымыть и нарезать кубиками картофель, свеклу, морковь. Очистить стручки зеленого горошка и разобрать на соцветия цветную капусту (предварительно замоченную на 15 мин в подкисленной уксусом воде). В алюминиевую кастрюлю положить кусочками сливочное масло и налить сметану, опустить подготовленную свеклу и перемешать с маслом и сметаной, сверху уложить морковь, затем картофель, цветную или белокочанную капусту, зеленый горошек, посолить, накрыть крышкой и поставить на хороший огонь. Через 8 мин влить 2 ст. ложки горячей воды или бульона и продолжать тушить еще 7 мин. На 15-й минуте снять овощи с огня, остудить, добавить нарезанные огурцы и помидоры, зелень, соль по вкусу, сахар, перемешать, уложить горкой в салатницу. Украсить листьями салата и подать с витаминизированным соусом.

Приготовление витаминизированного соуса. Вскипятить молоко. Дрожжи и муку развести настоем шиповника, влить в кипящее молоко, перемешать и дать покипеть 5 мин, затем снять соус с огня и ввести в него взбитый желток, растопленное сливочное масло.

Этот соус можно использовать для различных мясных, рыбных и овощных блюд.

● ● *Для званого обеда:* 4 клубня картофеля, 1 крупная свекла, 2—3 средние моркови, по 100 г зеленого горошка и капусты, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 свежих огурца, 2 красных помидора, листья салата, зелень укропа и сельдерея.

Для соуса: 1 желток, 5 г дрожжей, 1 ч. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 3/4 стакана молока, 1/2 стакана настоя шиповника.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

Картофель, свеклу, морковь нарезать кубиками, на дно кастрюли положить кусочки топленого или сливочного масла, затем свеклу, перемешать ее с маслом, затем добавить морковь и картофель. Накрыть крышкой и держать 8 мин на хорошем огне. Добавить разливательную ложку [illegible] еще 3 мин. Затем остудить овощи, всыпать нашинкован[illegible] или репчатый лук, квашеную капусту, запр[illegible] маслом, уксусом, солью, перцем, горчицей, [illegible]ми овощами, добавить нашинкованные соле[illegible] грибы.

Подать блюдо в салатнице, офор[illegible] листьями салата, кружочками вареных яиц, кольцами [illegible] лука, зеленью петрушки и укропа, солеными огурцами.

● ● По 80 г моркови, свеклы, картофеля, капусты квашеной, по 40 г огурцов, лука репчатого, листьев салата, масла растительного, яиц, зелени петрушки и укропа, 60 г уксуса 3 %-ного, 20 г сахара, горчица, перец, соль по вкусу, 200 г грибов соленых.

САЛАТ С ЖАРЕНЫМ МЯСОМ

Вымытые и нарезанные кубиками картофель и морковь опустить в растительное масло, немного присолить, посыпать специями, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на плиту. Держать на огне 12 мин. Отбить тяпкой мякоть говядины, натереть солью, сахаром, специями, положить на чистую, хорошо разогретую сковороду и, переворачивая, припустить в собственном соку 10 мин, затем добавить жир и жарить еще 8 мин. Жареное мясо, картофель, морковь охладить, добавить консервированный зеленый горошек, соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян ломтики свежих яблок. Все соединить и перемешать. Салат заправить сметаной или майонезом, посыпать специями, добавить соль по вкусу. Выложить в салатницу, украсить кусочками мяса, яблок, омлетом и зеленью.

● ● 200 г говядины, 80 г сала растительного или жира (40 г — для жарения мяса, 40 г — для пассерования овощей), 40 г горошка зеленого, 13

[illegible] свежих, 80 г майонеза или 60 г сметаны, перец горький молотый и [illegible] по вкусу, 40 г зелени петрушки, сахар.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Подготовленную курицу натереть солью, сахаром, перцем, чесноком. На заранее разогретую чистую сухую сковороду положить куски освобожденного от костей куриного мяса, переворачивать их и прижимать к сковороде лопаточкой 8 мин. Затем добавить жир (сливочный маргарин, масло) и жарить еще 4 мин.

Одновременно с приготовлением курицы в отдельную кастрюлю с кипящей водой положить хорошо промытые клубни картофеля. Для ускорения варки посредине клубня срезать полоску кожуры шириной 0,5 см. Варить 10—12 мин. Еще теплый картофель очистить, нарезать [illegible]. Маринованные грибы, огурцы, крутые яйца, [illegible] лиственный мелко нашинковать и соединить [illegible]ым мясом. Досолить, поперчить, заправить [illegible] соусом «Кубанский» или «Южный», укр[illegible] петрушки, кружочками свежих ил[illegible].

[illegible] свежих или соленых, 40 г яйца [illegible] 20 г соуса, 40 г грибов маринованных [illegible] 20 г чеснока, по 40 г [illegible] зелени петр[illegible] соль, специи

САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ

Разделать цыпленка и поставить варить (на 1 кг мяса — 2 л крутого кипятка). После закипания убавить огонь и вложить в бульон коренья пастернака, сельдерея и моркови, одну большую головку репчатого лука в [illegible] и [illegible] сахар (на каждые 500 г воды — 1,5 г сахара). Варить 20 мин. Нарезать соломкой филе цыпленка, сельдерей и свежие отваренные грибы, соединить все с каперсами (если их нет, то с солеными огурцами) и тертым сыром. Заправить солью, специями, майонезом. Готовое блюдо украсить помидорами, луком, зеленью петрушки, листьями салата.

200 г цыпленка, по 120 г сельдерея (корень), грибов, по 80 г майонеза, помидоров свежих, по 40 г каперсов или соленых огурцов, сыра, зелени петрушки, лука, листьев салата, соль, специи, лавровый лист по вкусу.

САЛАТ «КУБАНСКИЙ»

Разделанную курицу положить в холодную воду, кастрюлю накрыть крышкой и поставить на хороший огонь. До закипания все время снимать пену, затем огонь уменьшить, вложить в кастрюлю очищенную от корней и хорошо промытую луковицу в шелухе, добавить на каждые 500 г воды по 2,5 г сахара и соли, коренья сель-

дерея, пастернака и петрушки, морковь — все, нарезанное дольками. Варить 25 мин.

Охлажденное мясо курицы, сваренный «в мундире» картофель, очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать мелкими ломтиками, заправить майонезом и добавить соус «Кубанский» или «Южный». Все компоненты перемешать, уложить в салатницу, украсить листьями салата, крутым яйцом, мясом птицы.

⊙ ⊙ 80 г куриного мяса, по 40 г огурцов, салата зеленого, лука репчатого, горошка зеленого, лука зеленого, помидоров, зелени петрушки, 80 г моркови, по 20 г чеснока, кореньев сельдерея и пастернака, петрушки, 120 г картофеля, 20 г соуса, 1 яйцо, майонез, соль и специи по вкусу.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ И МЯСОМ

Вымочить сельдь в испитом час или молоке, очистить ее, освободить от костей и нарезать мелкими кусочками. Отварить картофель «в мундире». Очистить его еще теплым.

Мясо говядины мелко нарезать, посыпать солью, сахаром (на 150 г по 5 г), специями и жарить на хорошо разогретой сковороде 10 мин, переворачивая и прижимая лопаточкой, затем добавить жир и жарить еще 8 мин.

Холодный очищенный от жира картофель, маринованную свеклу, соленые огурцы, репчатый лук и яблоки нарезать кубиками. Все это смешать с кусочками [illegible], добавить свекольный отвар и посыпать специями и перемешать, уложить в салатницу горкой, украсить дольками крутого яйца, свеклы, зеленью петрушки и полить взбитыми сливками.

⊙ ⊙ 200 г сельди, по 120 г говядины (мякоти), свеклы маринованной, картофеля, по 80 г огурцов соленых, лука репчатого, сливок, яиц, по 40 г яблок, зелени петрушки, специи и соль по вкусу

САЛАТ РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ

Отварить рыбу вместе с репчатым луком в небольшом количестве воды (12—15 мин). Вынуть, снять кожу, разделать на мелкие кусочки и охладить. Нарезать яблоки, свежие огурцы, корни сельдерея, петрушки, добавить майонез и все перемешать. Уложить горкой в салатницу, посыпать зеленью петрушки и укропа, рублеными яйцами, а сверху украсить листьями салата.

⊙ ⊙ 440 г рыбы, по 80 г лука репчатого, огурцов свежих, 80 г майонеза, 200 г яблок, 120 г корня сельдерея, 20 г соуса «Кубанский», 2 яйца, по 40 г зелени петрушки, листьев салата, специи и соль по вкусу.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МАКАРОНАМИ

Приготовить макароны. В алюминиевую кастрюлю налить растительное масло, положить нарезанные кубиками морковь, корень сельдерея, цветную капусту, разобранную на соцветия, или бел-

...щенную, нарезанную кубиками, слегка посолить и поставить на хороший огонь, пассеровать 15 мин. Снять овощи с огня, остудить их, перемешать с готовыми макаронами, заправить майонезом, уксусом, горчицей, добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу. Уложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки.

По 120 г макаронных изделий (вермишель, ушки, ракушки), моркови, корня сельдерея, 200 г капусты цветной или белокочанной, 200 г ветчины (колбасы), 60 г масла растительного, 20 г уксуса 3 %-ного, 40 г майонеза, 8 г горчицы готовой, 40 г зелени петрушки, специи и соль по вкусу.

ГОРКА ИЗ ОВОЩЕЙ

Горка из натуральных овощей — идеальное украшение будничного стола. В осенне-летнее время ее готовят из свежих овощей и зелени, а в зимне-весенний период — из свежих и отварных овощей, зелени. Лучше всего подавать к столу овощное ассорти.

200 г овощей свежих, 200 г овощей отварных, 50 г зелени, 50 г лука [illegible] свежих, 50 г зелени, 50 г лука зеленого. Всего 500 г.

САЛАТ «ГЕЛЕНДЖИКСКИЙ»

Картофель нарезать мелкими кубиками, морковь ломтиками, цветную капусту разобрать на соцветия. Пассеровать овощи в растительном масле, затем остудить. Соединить с солеными или маринованными огурцами, свежими яблоками, очищенными от кожуры и сердцевины. Отваренную свинину, сельдь и крутые яйца нарезать ломтиками и смешать с охлажденными овощами, соусом из сметаны, уксусом (или лимонной кислотой) и хреном. При подаче украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, листьями зеленого салата, зеленью петрушки, кольцами репчатого лука.

120 г сельди соленой, 40 г свинины или 60 г говядины отварной, 120 г картофеля, по 40 г огурцов соленых, яблок свежих, помидоров, капусты цветной или белокочанной, моркови, сметаны, растительного масла для пассерования, 2 яйца, 200 г готового хрена, по 40 г уксуса 3 %-ного, зелени петрушки и укропа, соль, специи по вкусу.

САЛАТ ИЗ ПРОТЕРТОЙ ФАСОЛИ

В кипящую воду добавить сахар, положить хорошо промытую фасоль, варить 20—60 мин (в зависимости от сорта фасоли) без предварительного замачивания. Отдельно пассеровать половину нормы репчатого лука. Вареную фасоль, пассерованный и сырой лук пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем. Уложить в салатницу, полить маслом, уксусом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

1 стакан фасоли, 1 ч. ложка сахара, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, зеленый лук, соль и специи по вкусу.

САЛАТ «ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО»

Мякоть кролика пропустить через мясорубку с белокочанной капустой, зеленью петрушки и репчатым луком. Добавить специи, соль по вкусу и тщательно перемешать. Разделать фарш на 8 равных частей, из которых мокрыми руками сформовать шарики. В каждом из них сделать углубление, куда положить половину сваренного вкрутую яйца белком кверху. Подготовленные таким образом «гнезда» сложить в сотейник и залить соусом. Посуду плотно закрыть крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку. Довести до готовности. Подать к столу охлажденными.

Приготовление соуса. В хорошо разогретом масле пассеровать муку. Сваренные помидоры протереть через сито и томатным соком развести мучную пассеровку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и горошки перца.

● ● 400 г кролика, по 120 г белокочанной капусты и помидоров, 2 яйца, 80 г лука репчатого, по 40 г зелени петрушки, топленого масла, муки, 10 г сахара для мяса, перец горошком, специи и соль по вкусу

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Налить в кастрюлю рас[illegible] подсолнечное, кукурузное, оливковое), положить ломтики очищенного картофеля, плотно закрыть крышкой и [illegible] подлить горячую воду и тушить еще 5 мин. [illegible] мелко нарезанной петрушкой, слегка подсолить [illegible].

● ● 200 г картофеля, 10 [illegible] зелени петрушки, соль, пряности, специи по вкусу.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ

Нарезать кубиками подготовленные картофель и морковь. В кастрюлю налить растительное масло, положить морковь, картофель, присолить, плотно закрыть крышкой и держать 15 мин на огне. Остудить. Нарезать кубиками соленые или маринованные грибы, лук зеленый или репчатый, добавить соленые огурцы и квашеную капусту. Соединить с остуженными овощами, перемешать, заправить сметаной или майонезом, подать, украсив зеленью.

● ● По 400 г картофеля, грибов соленых или маринованных, 80 г моркови, лук зеленый или репчатый 20 г, огурцы соленые 10 г или капуста квашеная 20 г, майонез или сметана 20 г, специи и соль по вкусу.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ И ДИКОРАСТУЩИМИ ТРАВАМИ

Вареный картофель, отварные свежие, соленые или маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, добавить мелко нарубленные соленые огурцы и квашеную капусту. Все

хорошо перемешать и заправить сметаной (или майонезом). Подать, засыпав сверху мелко нарезанной зеленью мяты, сныти, портулака либо петрушки и укропа.

600 г картофеля, 180 г грибов, по 50 г огурцов соленых, квашеной капусты, 150 г сметаны, 10 г мяты, 10 г сныти, 20 г портулака (а если нет дикорастущих трав, то 20 г петрушки, 15 г укропа). Солить не надо.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАСТУШЬЕЙ СУМКОЙ

Нарезать кубиками очищенные картофель и морковь. В алюминиевую кастрюлю налить растительное масло, опустить в него подготовленные овощи и пассеровать их на огне 12 мин. Нарезать зеленый или репчатый лук, розеточные листья пастушьей сумки, предварительно вымытые в проточной воде, соединить с остывшими овощами, добавить рыбные или грибные консервы, соленые огурцы (или помидоры), нарезанные ломтиками. Все тщательно перемешать, посолить по вкусу, посыпать молотым перцем, мятой, чабрецом, [illegible] заправить сметаной или майонезом.

[illegible] моркови, 120 г грибных или рыбных консервов, [illegible], 80 г репчатого лука, 80 г огурцов (или капусты [illegible] майонеза или сметаны, 40 г растительного масла, по 20 г мяты, чабреца, соль и специи по вкусу.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ С ЯЙЦОМ

Промытые листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, зеленью лука, сверху уложить ломтики вареного яйца и заправить сметаной.

240 г крапивы, 2 яйца, по 80 г лука зеленого, сметаны 20 %-ной.

САЛАТ «ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ»

Свежие молодые листья земляники, мяты, зеленого лука тщательно промыть, подсушить на решете, нарезать, заправить растительным маслом и солью по вкусу.

150 г листьев земляники, 20 г мяты, 100 г зеленого лука, 20 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

САЛАТ «РУССКИЙ ЛЕС»

Ягоды перебрать, промыть, дать стечь воде, хорошо размять, добавить мелко натертые сырые свеклу или репу, морковь и сахар, подержать некоторое время в прохладном месте, чтобы сахар растаял, добавить сметану и подать к столу.

2—2 1/2 стакана рябины, 10 г сахара, 100 г свеклы, 80 г моркови, 100 г сметаны.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

Промыть и подержать полчаса в холодной воде листья одуванчика, затем дать стечь воде, соединить их с промытым зеленым луком, все мелко нарезать, смешать с растительным маслом, украсить ломтиками помидоров, редиса и кольцами репчатого лука. Мелко нарезать чесночную траву, зелень дикорастущих трав или петрушки и укропа и горкой выложить на салат, добавив нарезанное кольцами яйцо и мелкое яблочко.

● ● 150 г зеленого лука, 100 г листьев одуванчика, 20 г растительного масла, 50 г редиса, по 20 г репчатого лука, помидоров, 10 г чесночной травы, по 6 г зелени петрушки и укропа, 1 яблочко, 1 яйцо.

САЛАТ ИЗ ОДУВАНЧИКА И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С МОРКОВНЫМ СОКОМ

Молодые листья одуванчика подержать 30 мин в соленой холодной воде. Затем нашинковать вместе с зеленым луком и зеленью петрушки. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, посолить, полить уксусом, уложить в салатницу, посыпать нарезанной зеленью укропа. Подать с морковным соком.

● ● 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 20 г подсолнечного масла, 5 г уксуса 3 %-ного, 10 г зелени укропа, 100—150 г моркови для сока, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МАСЛОМ

Очистить и хорошо промыть редьку, подержать ее в холодной воде 20 мин, обтереть салфеткой, измельчить на терке, заправить растительным маслом, солью и уксусом, смешать с мелко нарубленными зеленым салатом, петрушкой и укропом, снова перемешать все.

● ● 400 г редьки, 40 г растительного масла, 30 г уксуса, 1 пучок зеленого салата, зелень петрушки и укропа, соль.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДЬКИ

Тщательно вымытые листья редьки мелко нарезать и сложить в глубокую тарелку. Сверху посыпать мелко нарезанными белками сваренных вкрутую яиц. Желтки посолить, растворить со сметаной, добавить по вкусу сахар, немного уксуса, растительное масло. Эту смесь взбить, заправить ею салат. Украсить его зелеными листьями петрушки, укропа и лука, кружочками вареных яиц.

● ● 200 г листьев редьки, 2 яйца, 30 г сметаны, по 5 г сахара, соли, уксуса 3 %-ного, 10 г растительного масла, по 15 г листьев петрушки, укропа, 20 г зеленого лука.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Приятную на вкус квашеную капусту мелко изрубить. Редьку натереть на пластмассовой терке, добавить мелко нарезанный лук, растительное масло, соль, сахар (если недостаточно кислоты — полить уксусом).

● ● 200 г квашеной капусты, 100 г редьки, 40 г лука репчатого, 25 г масла подсолнечного, соль и сахар по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ СО СВЕКЛОЙ

Свеклу и редьку вымыть, очистить и натереть на пластмассовой терке, перемешать, добавить яблочный сок, снова перемешать, заправить сахаром или медом. Украсить.

● ● По 200 г редьки и свеклы, 100 г сока (яблочный, смородиновый, лимонный), сахар или мед, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ

Редьку [illegible] тщательно промыть, натереть на пластмассовой терке, добавить мелко измельченный чеснок и яблоко, нарезанное [illegible], заправить майонезом, перемешать, посыпать зеленью петрушки, редьки и укропа.

● ● 100 г [illegible], 200 г моркови, 15 г чеснока, 50 г яблок, 20 г майонеза, по 10 г зелени петрушки, редьки и укропа.

РЕДЬКА С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

Слегка промыть маринованные грибы. Тщательно вымыть очищенную редьку, залить ее холодной водой и подержать 20 мин, чтобы избавиться от горечи. Маринованные грибы нарезать соломкой. Редьку нашинковать и пассеровать в растительном масле. Охладить и соединить с грибами. Посолить, заправить майонезом или растительным маслом. Репчатый лук (не горький) нарезать кольцами и украсить им салат, рядом положить маринованные грибы и листики редьки.

● ● 150 г маринованных грибов, 50 г редьки, 15 г листьев редьки, 25 г растительного масла, 10 г майонеза, 30 г репчатого лука, соль по вкусу.

РЕДЬКА С ТВОРОГОМ

Очищенную и вымытую редьку натереть на терке, перемешать со сметаной, добавить творог, снова перемешать, соединить с мелко истолченными грецкими орехами, добавить сахар и соль. Положить в салатницу, украсить редькой и ее листьями, петрушкой и укропом.

● ● 100 г редьки, 50 г сметаны, 50 г творога, 50 г грецких орехов, сахар и соль по вкусу.

Очистить редьку, вымыть, положить в холодную воду на полчаса, чтобы избавиться от специфического запаха и горечи, затем нашинковать ее тонкой соломкой, промыть в теплой воде. Откинуть редьку на дуршлаг, дать стечь воде. Вареное мясо нарезать соломкой, соединить с редькой, посолить, посыпать перцем, добавить пассерованный лук и все хорошо перемешать. При подаче на стол уложить в салатницу, полить сметаной или майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью. Сваренные вкрутую яйца нарезать кольцами и украсить ими редьку.

500 г редьки, 200 г отварной говядины, 80 г лука репчатого, 100 г сметаны или майонеза, соль и черный молотый перец, толченый кориандр (семена кинзы) по вкусу.

САЛАТ ИЗ ПАСТЕРНАКА С ПЕТРУШКОЙ

Очистить и вымыть корни пастернака, нарезать дольками. В кастрюлю налить растительное масло, положить подготовленный пастернак, закрыть крышкой и пассеровать на огне 7 мин, после чего долить молоко, тушить еще 4 мин. [illegible], соединить с хорошо вымытой мелко нарезанной петру[illegible].

200 г пастернака, 20 г масла р[illegible] молока, 20 г зелени петрушки, соль по вкусу.

[illegible] С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

Нарезать сыр соломкой, колбасу — мелкими кубиками. Листья зеленого салата тщательно промыть в холодной кипяченой воде и измельчить. Огурцы вымыть, нарезать кружочками, помидоры — дольками. Дно миски выложить листьями, сверху слоями разместить сыр, колбасу, измельченный салат, огурцы, помидоры. Полить сметаной.

100 г листьев салата, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г колбасы вареной, 50 г сыра, 60 г сметаны, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

Нарезать зеленый лук, поджарить его на растительном масле. Натереть корень сельдерея, соединить с жареным луком, слегка подсолить. Подать как холодную закуску.

200 г зеленого лука, 300 г корня сельдерея, 50 г масла растительного, соль и специи по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ И СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Тщательно вымытые и очищенные от волокон черешки ревеня, белокочанную капусту, морковь, яблоки типа симиренко, репчатый

[illegible] зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарезать, слегка подсолить, залить майонезом, сметаной или растительным маслом, перемешать и подать.

●● По 50 г ревеня, моркови, белокочанной капусты, яблок, по 15 г разного лука, петрушки и укропа, по 15 г масла, майонеза или сметаны, соль и пряности по вкусу.

САЛАТ ИЗ НАСТУРЦИИ

Очистить и вымыть картофель, морковь, репчатый лук, нарезать все брусочками. Листья настурции, укропа, петрушки измельчить ножом или порвать руками. Налить растительное масло в алюминиевую кастрюлю, сверху уложить морковь, затем картофель, репчатый лук, листья настурции, укропа и петрушки. Слегка присолить, закрыть кастрюлю крышкой и поставить на хороший огонь на 5 мин. Снять с огня, охладить содержимое, соединить с нарезанными крутыми яйцами, сметаной, положить в салатницу, украсить цветком и листьями настурции.

●● 200 [illegible], по 100 г моркови, картофеля, 30 г репчатого лука, по [illegible], 2 яйца, 20 г растительного масла для пассер[illegible] по вкусу.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ДОННИКОМ И НАСТУРЦИЕЙ

Нарезать тонкими ломтиками свежие огурцы. Нашинковать лук и молодые листья донника, посыпать ими огурцы, перемешать с мелко нарезанными крутыми яйцами, полить сметаной или майонезом, посыпать нашинкованными листьями настурции.

●● 120 г свежих огурцов, 80 г зеленого лука, 20 г листьев донника, 5 листиков настурции, 80 г сметаны или майонеза, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЛЕБЕДЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Отварить «в мундире» одинаковой величины клубни картофеля, охладить, очистить. Лебеду варить в подсоленной воде 1—2 мин вместе с щавелем, откинуть на дуршлаг, быстро нашинковать, соединить с нарезанным крутым яйцом и охлажденным картофелем, заправить растительным маслом, хреном, уксусом. Украсить кружочками вареных яиц и посыпать зеленью.

●● 150 г лебеды, 100 г картофеля, 30 г щавеля, 10 г масла растительного, 10 г тертого хрена, 3 г уксуса 3 %-ного, 1 яйцо, соль и по вкусу сахар.

САЛАТ ИЗ ОГУРЕЧНОЙ ТРАВЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

Листья огуречной травы, сладкий перец, квашеную капусту нашинковать, перемешать с растительным маслом, заправить салат специями по вкусу.

⊙ ⊙ 50 г листьев огуречной травы, 50 г сладкого болгарского перца, 50 г квашеной капусты, 10 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

САЛАТ ИЗ ИВАН-ЧАЯ

Нашинковать молодые побеги иван-чая, проварить в течение 1—2 мин, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанный зеленый лук, тертый хрен, посолить, перемешать и заправить сметаной и соком лимона. Подать к мясным острым блюдам.

⊙ ⊙ 100 г иван-чая, 50 г зеленого лука, 10 г тертого свежего хрена, 20 г сметаны, 10 г сока лимона, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ С КРАСНЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Щавель, сладкий перец, несколько редисок и листики зеленого салата нарезать узкими полосками, смешать с мелко нарезанным хреном, заправить сметаной, уложить в салатницу, украсить сверху ломтиками редиса и зеленью.

⊙ ⊙ 150 г щавеля, 1 красный сладкий перец, 100 г редиса, 4—5 листиков зеленого салата, 10 г свежего хрена, 50 г сметаны, по 10 г зелени петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Вымытый перец очистить от семян, нарезать как можно мельче, добавить измельченные огурцы и помидоры, зеленый лук и зелень. Все смешать с майонезом (сметаной), уложить в салатницу. Украсить салат можно красным болгарским перцем, нарезанным кольцами.

⊙ ⊙ 2—3 сладких болгарских перца, 1 соленый огурец, 2—3 помидора, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или петрушки, 1/2 стакана майонеза.

ЗАКУСКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

Вынуть сердцевину из зеленого сладкого перца, нарезать его кольцами, обдать кипятком. Лимонный сок смешать с сахаром и солью, полить им остывший перец и оставить на 2 ч. Подать закуску, посыпав зеленью петрушки; пряных трав.

⊙ ⊙ 200 г зеленого сладкого перца, 20 г лимонной кислоты, 10 г зелени, соль и сахар по вкусу.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С БРЫНЗОЙ

Перец, свежие помидоры и огурцы, репчатый лук, зелень петрушки мелко нарезать, хорошо перемешать, полить растительным маслом, уксусом и солью. Все перемешать, выложить на блюдо и

посыпать сверху натертой брынзой, украсить зеленью петрушки.

● ●150 г зеленого сладкого перца, 100 г помидоров, 120 г свежих огурцов, 50 г репчатого лука, 120 г брынзы, 10 г зелени петрушки, 40 г растительного масла, уксус и соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ТВОРОГОМ

Мелко нарезать лук, смешать с творогом, заправить по вкусу солью (если вместо творога взять сыр, солить не нужно), полить сметаной.

● ●150 г зеленого лука, 300 г свежего творога, 120 г сметаны, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ ХРЕНА С ЯЙЦОМ

Корень хрена очистить, вымыть, натереть на терке, добавить сахар, тщательно перемешать, оставить в открытой посуде на 20—30 мин (за это время эфирные вещества улетучатся). Измельчить вареные яйца, зеленый лук, все соединить с подготовленным хреном, посолить, добавить сметану (майонез), хорошо перемешать.

● ●1 корень хрена, полстакана сметаны, 4 яйца, 5 г сахара, 80 г лука зеленого, соль по вкусу

САЛАТ ЗИМНИЙ

Капусту белокочанную очистить от верхних листьев, затем разрезать на четыре части и удалить кочерыжку. Капусту нарезать тонкой соломкой, положить в миску, посолить и перетереть до появления сока, добавить нарезанные кубиками (самыми мелкими) морковь, яблоки и зеленый горошек (консервированный), мелко нарезанный репчатый лук, влить баночку майонеза, перемешать и поставить в холодильник до подачи на стол.

● ●600 г капусты свежей, 200 г моркови, 200 г яблок, 200 г лука репчатого, 200 г зеленого горошка (консервированного), 200 г майонеза, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКОЛЬНЫМ СОКОМ

Сырую тыкву и яблоки мелко нашинковать, сырую свеклу натереть на терке и отжать сок. Все смешать, заправить лимонным соком (яблочным уксусом) и сахаром, залить сметаной.

● ●200 г тыквы, 200 г яблок, 100 г свеклы для сока, 20 г лимонного сока, 20 г сахара, 100 г сметаны.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И СВЕКЛЫ

Сырую тыкву и отварную свеклу натереть на крупной терке (или пропустить через мясорубку), добавить чернослив (без косточек) и размягченную курагу, все перемешать, заправить сметаной.
● ● 200 г тыквы, 100 г отварной свеклы, 60 г чернослива, 60 г кураги, 60 г сметаны.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ОРЕХАМИ

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с нарезанными яблоками, заправить лимонным (яблочным, [illegible]) соком, медом или сахаром. Сверху посыпать толчеными орехами.
● ● 250 г тыквы, 150 г яблок, 5—6 грецких орехов.

ЗАКУСКА ИЗ ТЫКВЫ

Спелую тыкву очистить от [illegible], тщательно промыть в холодной воде, нарезать [illegible] кубиками, посыпать солью, отварить на пару, [illegible] тарелку или блюдо, смазать топленым маслом, [illegible] сметаной и подать на ужин или завтрак.
● ● 500 г тыквы, 20 г масла топленого, [illegible], соль по вкусу.

САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ

Хорошо промытую и очищенную сырую свеклу нарезать кубиками. В алюминиевую кастрюлю налить растительное масло, сверху положить подготовленную свеклу, слегка присолить, плотно закрыть крышкой и поставить на хороший огонь, тушить, помешивая, 15 мин. После охлаждения полить салат уксусом, посыпать корицей и аккуратно перемешать. Уложить горкой в салатницу и полить сметаной, смешанной с тертым хреном, уксусом и сахаром.
● ● 400 г свеклы, 120 г сметаны, 40 г хрена, 8 г сахара, 20 г уксуса 3 [illegible]ного, 2 г корицы, 80 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

Свеклу натереть на терке, добавить 1/2 стакана раздавленных скалкой грецких орехов, мелко нарезанный чеснок, заправить майонезом, сахаром, солью. Украсить зеленью петрушки. Подать к столу.
● ● 300 г отварной свеклы, 1/2 стакана грецких орехов, 2—3 дольки чеснока, 100 г майонеза, 5 г сахара, соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ И РЕДИСА

Ботву молодой свеклы промыть, нарезать соломкой, опустить на несколько минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и остудить. Редис вымыть, нарезать тонкими дольками. Зеленый лук тщательно промыть, мелко нарезать. Все смешать, посолить по вкусу, заправить лимонным соком (яблочным или гранатовым) и растительным маслом.

● ● 100 г ботвы свекольной, 50 г редиса, 15 г зеленого лука, 10 г лимонного сока, 15 г масла растительного, соль по вкусу

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

Натереть очищенную свеклу на мелкой терке (желательно пластмассовой), [illegible], полить лимонной кислотой. Вымытые кипяченой [illegible] свежие огурцы, помидоры, морковь (ее можно [illegible] яблоки нарезать как можно тоньше соломкой, [illegible]анчика или цветки настурции (можно и то и другое) [illegible] [illegible]ющим ножом. Все перемешать и залить сметаной, [illegible] (или яблочный) сок, сахар и соль. Подать, [illegible], помидорами, огурцами, пряной зеленью.

● ● По [illegible] 20 [illegible] моркови, 200 г яблок, 20 г сока лимона, по 30 г свежих огурцов [illegible] помидоров, 120 г сметаны, пряная зелень и соль по вкусу.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ

Капусту мелко нашинковать, сырую свеклу натереть на пластмассовой терке, смешать с капустой, заправить подсолнечным маслом или сметаной. Добавить соль и сахар, можно прибавить сок из половины лимона. Перемешать, украсить в салатнице зеленью.

● ● 200 г капусты, 100 г сырой свеклы, 60 г подсолнечного масла, по 10 г зелени салата, петрушки и укропа, соль и специи по вкусу

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

Капусту нашинковать, морковь и яблоки натереть на крупной терке, перемешать с капустой, заправить рассолом, подсолнечным маслом, сметаной или кефиром, солью, сахаром, посыпать зеленью петрушки, перемешать, положить в салатницу, украсить зеленью.

● ● 200 г белокочанной капусты, 75 г моркови, 50 г яблок, 4 ст. ложки кефира или сметаны (ацидофилина), 2 ст. ложки зелени петрушки, 50 г рассола из квашеной капусты, соль и сахар по вкусу

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ЯБЛОК

Тонко нашинковать капусту, протереть с солью до выделения сока. Очистить яблоки и нарезать кубиками. Все перемешать, заправить лимонным соком, выложить в салатницу, полить сметаной.

200 г яблок, 320 г капусты белокочанной или цветной, 80 г сметаны, 40 г сока лимона.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ

Тонко нашинковать капусту, перетереть с солью, добавить растертый чеснок и залить сметаной. Хорошо перемешать с нарубленной зеленью петрушки и укропа.

500 г белокочанной капусты, 15 г чеснока, 200 г сметаны, 15 г соли, по 20 г петрушки и укропа.

СВЕЖАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С САЛАТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Кочан свежей капусты очистить от лишних листьев, надрезать на 4 части, крест-накрест, но не до конца, отварить в подсоленной воде до мягкости, положить цельным кочаном на блюдо, облить заправкой и подать к столу, посыпав зеленью петрушки и укропа.

400 г капусты, по 40 г масла растительного и лимонной кислоты (для заправки), сахар и соль по вкусу.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ

Нашинкованную капусту перетереть с солью до появления сока, посыпать сахаром и перемешать. Огурцы нарезать кружочками и добавить в капусту вместе с укропом, залить салатной заправкой или сметаной.

Приготовление салатной заправки. Налить в бутылку по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, 1—2 ч. ложки горчицы, добавить перец, соль, закрыть пробкой и все хорошо взболтать.

500 г белокочанной капусты, 200 г свежих огурцов, 1 ст. ложка измельченного укропа, 80 г салатной заправки или сметаны, соль, сахар, специи.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ТЫКВОЙ И КЛЮКВОЙ

Квашеную капусту мелко нарезать, смешать с натертой на крупной терке тыквой и размятой клюквой (гранатовым соком). Заправить растительным маслом или майонезом, сверху посыпать зеленью петрушки. Посолить по вкусу, добавить любимые пряности.

250 г квашеной капусты, 150 г тыквы, 100 г клюквы или гранатового сока (можно заменить лимонной кислотой по вкусу), зелень петрушки.

Подготовленные и измельченные (кроме винограда) продукты перемешать и подать к столу.

250 г яблок, 200 г отварного сельдерея (стебля), половина крупного апельсина, 250 г красного винограда, 20 шт. очищенных грецких орехов

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ (ОСТРАЯ ЗАКУСКА)

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить и дать постоять 15—20 мин, чтобы вытек горький сок. Затем промыть под проточной водой и слегка отжать. На сковороду с разогретым растительным маслом положить кружочки баклажанов и поджарить до готовности. На дно салатницы уложить слой баклажанов, пересыпать измельченными зеленью и болгарским перцем, залить протертыми и проваренными помидорами, затем в том же порядке все заложить снова, [illegible] и поперчив, залив соком от помидоров. Выдержать 3 ч в [illegible] месте, после чего подавать как острую закуску.

2 баклажана, [illegible] помидоров, 2 болгарских перца, 1/2 стакана растительного [illegible] перец черный молотый [illegible] петрушки.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

В кастрюлю налить растительное масло, [illegible] через мясорубку свеклу и чернослив, предварительно размочив его в воде, и поставить на хороший огонь. Тушить, [illegible] 12 мин. Охладить, добавить соль по вкусу и [illegible]

200 г свеклы и чернослива, 60 г масла [illegible]

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК

Очищенную свеклу и яблоки пропустить через мясорубку. В алюминиевую кастрюлю положить кусочками сливочное масло (или растительное), свекольно-яблочную массу и, помешивая, тушить 12 мин. Затем охладить, выложить в миску, добавить сметану, сахар и лимонную кислоту. Украсить зеленью петрушки, дольками сваренных вкрутую яиц.

Примечание. Так же можно готовить икру из кабачков.

400 г свеклы, 400 г яблок, 120 г сметаны, 80 г петрушки, 40 г сахара, 40 г лимонной кислоты (или уксуса 3 %-ного), 40 г сливочного масла, 1 яйцо, соль и зелень по вкусу.

ИКРА ОВОЩНАЯ

В кастрюлю налить растительное масло, положить пропущенные через мясорубку или натертые на пластмассовой терке свеклу,

морковь и кабачки, плотно закрыть крышкой и поставить на хороший огонь на 12 мин. Первые 3—4 мин можно не мешать, затем, помешивая и закрывая крышкой, тушить еще 9 мин. Остудить икру, добавить зелень петрушки и укропа, заправить сахаром, лимонной кислотой и подать к столу.

По 200 г моркови, свеклы и кабачков, 80 г растительного масла, 20 г зелени петрушки, 12 г лимонной кислоты 3 %-ной.

МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ



ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ ЯЙЦА

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль и вынуть желтки. Мясо вымыть, подсушить на полотенце, посыпать солью, сахаром и специями. За время подготовки [illegible] хорошо разогреть чистую сухую сковороду и приспустить [illegible] нарезанное кусками, в течение 8 мин, [illegible] прижимая их к дну сковороды. Добавить [illegible] Охладить жареное мясо, освободить его [illegible] Посыпать рублеными желтками, зеленым луком [illegible], посолить, хорошо перемешать. Этой начинкой [illegible] подготовленные половинки яиц. В салатнице разложить [illegible] ломтики свежего огурца а на них—фаршированные половинки яиц. Сверху посыпать нарезанной зеленью укропа, залить смесью сметаны с тертым хреном (смесь посолить по вкусу, [illegible]).

120 г любого мяса, 4 яиц, [illegible] 120 г сметаны, 40 г лука зеленого и зелени укропа, 80 г огурцов свежих, 20 г корня хрена, 2 г сахара, соль и специи по вкусу.

МЯСО ОТВАРНОЕ В ЖЕЛЕ

Вскипятить воду (на каждые 500 г воды положить по 5 г сахара), опустить в нее промытое мясо и варить 45 мин. Отдельно в горячем овощном отваре растворить желатин, предварительно замоченный в холодной воде. Полученный раствор процедить через марлю, сложенную в 2—3 слоя, и поставить на холод. Слегка остывшее желе налить тонким слоем на дно глубокой формы и остудить. Порционные куски вареной говядины положить на застывшее желе и украсить ломтиками лимона, кружочками сваренного вкрутую яйца и листьями зелени. Залить остывшим желе и хорошо охладить.

Примечание. Так же готовят заливные блюда из кур, индейки, телятины, языка, но при варке цыплят надо положить на 500 г воды 1,5 г сахара, при варке телятины, кур — 2,5 г, а говядины — 5 г. Цыплят варят 20 мин, кур, телятину — 25 мин, говядину — 45 мин.

600 г говядины (без фасций, сухожилий), 20 г желатина, 1 лимон, 1 яйцо, 20 г зелени, 400 г овощного отвара (из любых овощей, кроме свеклы).

ХОЛОДНАЯ БАРАНИНА

Баранью грудинку натереть смесью соли с чесноком, нашпиговать дольками чеснока, прокалывая ножом продольные отверстия, посыпать молотым красным перцем. Затем обмазать подготовленный кусок мяса смесью соли, сахара и измельченного чеснока с перцем. За время подготовки разогреть духовку до 250 °С и сковороду или [illegible]. Быстро вынуть разогретую посуду из духовки и, не [illegible], положить в нее жир, обмазать жиром мясо и поставить [illegible] горячую духовку. Готовое мясо нарезать на порции по 70—8[illegible]. Подавать охлажденным.

480 г бара[illegible], 3[illegible] г чеснока, 80 г сала курдючного, 80 г моркови, по 20 [illegible], 4 г красного молотого перца.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Из задней части говядины нарезать плоские куски мяса величиной с ладонь, отбить, посыпать смесью сахара, перца и соли. Затем на каждый пласт положить по нескольку долек соленого огурца и сваренного вкрутую яйца, полоски шпика и нарезанный длинной соломкой сырой картофель. Каждый кусок свернуть рулетом, перевязать ниткой, обмакнуть в яйцо и запанировать в муке. Обжарить на большом огне в топленом сале, переложить в кастрюлю, залить кипящей водой или бульоном так, чтобы покрыть мясо, и тушить 5 мин. Остудить. Перед подачей удалить нитки.

Этот рулет можно подавать и в горячем виде.

600 г говядины, 200 г шпика, 1 ст. ложка топленого сала, 2—3 соленых огурца, 2 клубня картофеля, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, зелень петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

ЗАВИВАНЕЦ «МИНВОДСКИЙ»

Снять, по возможности не надорвав, кожу с курицы, разложить на столе. Приготовить смесь соли, сахара, перца, измельченного чеснока (несколько долек). Перемешать пропущенное через мясорубку мясо с этой смесью и разложить на кожу курицы. Нарезать соломкой морковь, сало и дольки чеснока, пересыпать их солью, сахаром, специями. На край куриной кожи положить кусочки моркови, сала и чеснока, подвернуть кожу на 1 оборот и снова поло-

жить на нее морковь, сало, чеснок, опять подвернуть на 1 оборот и так повторить несколько раз, пока кожа полностью не заполнится фаршем. Закрепить завиванец очищенными от серы спичками или перевязать нитками, наружную сторону его натереть смесью сахара, соли и перца. Уложить на разогретую с жиром сковороду и поставить в нагретую до 250 °С духовку на 18 мин. Выключить духовку, но не вынимать блюдо до прекращения кипения жира. Рулет охладить, нарезать наискось на порции.

Можно подавать в горячем виде. При подаче посыпать зеленью.

600 г куриного мяса, 50 г сахара, 60 г свиного сала, 15—18 долек чеснока, 300 г моркови, 2 ст. ложки жира, перец, соль, зелень петрушки и укропа по вкусу.

ЗАКУСКИ ИЗ СУБПРОДУКТОВ



ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень ошпарить, нарезать на порции, натереть солью и сахаром, посыпать специями. Припускать на сухой чистой сковороде в своем соку в течение 6 мин, беспрерывно переворачивая порции. Затем добавить жир и мелко нарезанный лук, жарить все вместе еще 4 мин. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, соль, перец или хмели-сунели, желательно вино сухое и все хорошо перемешать и взбить. Готовый паштет охладить, подать с зеленью.

700 г печени, 40 г масла сливочного, 30 г лука репчатого, 40 г вина сухого, 0,07 г перца молотого, 12 г соли, 40 г зелени петрушки, укропа 20 г чеснока, 12 г сахара, 40 г жира для жарения.

ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ ИЛИ ГОВЯЖЬИХ СУБПРОДУКТОВ

Чтобы холодец имел определенную концентрацию, необходимо свиные или говяжьи уши разъединить в суставах, большие кости головы распилить или разрубить. В кастрюлю налить холодную воду из расчета 3 л на 1 кг продуктов. Чтобы холодец не омыливался из-за длительной тепловой обработки, нужно после снятия пены и закипания добавить в него сахар (на каждые 500 г воды по 2,5 г на свиные и по 5 г на говяжьи субпродукты). Соль положить в конце варки. Холодец из молодой свинины готовить 2 ч, из старой 2,5—3 ч, из говяжьих субпродуктов — пока не будут легко отделяться от костей сухожилия и мясо. Примерно через час после закипания бросить в кастрюлю несколько головок репчатого лука в шелухе, коренья пастернака, петрушки и сельдерея, а за 5—10 мин до кон-

ца варки добавить 3—4 лавровых листа. Затем отделить мясо от костей и измельчить его, а бульон процедить, посолить, добавить перец и мелко нарезанное мясо, довести до кипения и варить 15 мин. За это время нашинковать мелко чеснок (чтобы он быстро очистился, опустите головку в крутой кипяток на 1—2 с). Измельченный чеснок залить горячим холодцом, накрыть крышкой и дать чесночной заправке настояться 15—20 мин. Подготовить посуду (тарелки, формочки и т. д.), промыв их крутым кипятком. Налить в каждую посуду чесночную заправку, положить веточки петрушки, укропа, фигурно нарезанную отваренную морковь, пастернак, залить их холодцом с измельченным мясом и охладить.

Примечание. При варке холодца в течение 2—3 ч жиры омыливаются, поэтому нужно через каждые 30—40 мин снимать жир, в конце варки при желании можно его добавить. Так же можно приготовить холодец из птицы, но сахара на это же количество воды потребуется положить 1,5 г, варить 1,5—2 ч.

⚬ ⚬ 800 г субпродуктов, 80 г моркови, 140 г лука репчатого, по 20 г белых кореньев пастернака, сельдерея и петрушки (или чего-то одного из них), 40 г чеснока, перец черный горошком, горький красный и черный молотый перец, соль, лавровый лист по вкусу, по 20 г зелени петрушки и укропа

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ПОТРОХОВ ИНДЕЙКИ

Нарезать ножки, шею, крылышки, потроха. Промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снимая пену и лишний жир. Добавить коренья и репчатый лук в шелухе, морковь, соль, сахар. Варить 45 мин. Освободить мясо от костей, бульон процедить и снова поставить на огонь. Через 15 мин влить в бульон желатин, разведенный кипяченой водой, нагретый почти до закипания и процеженный. Разлить заливное в формы, добавить настой чеснока (залить мелко нарезанный чеснок горячим бульоном на 20 мин). Украсить заливное дольками лимона, вареной моркови и яиц, зеленью петрушки и лука.

⚬ ⚬ 600 г потрохов, 10 г чеснока, по 20 г сельдерея (корень), пастернака и моркови, по 20 г сахара и соли, 12 г желатина, 1 лимон, по 10 г петрушки и зеленого лука, 2 яйца.

ГУСИНЫЕ ПОТРОХА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Отварить потроха с кореньями, сахаром и перцем в течение 45 мин. Сварить до готовности чернослив, отвар вылить в бульон, процедить, добавить (по желанию) гусиную кровь, уксус, муку, толченую гвоздику, размешать, вскипятить, полить выложенные на блюдо потроха и чернослив.

⚬ ⚬ Потроха 1 гуся, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 1 стакан гусиной крови, 1 ст. ложка муки, 1 1/4 стакана чернослива, гвоздика, перец, лавровый лист, 3—4 куска сахара, соль.

РЫБНЫЕ ЗАКУСКИ



СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

Сельдь слегка вымочить в молоке или крепком час, снять кожу, удалить кости, промыть и нарезать на кусочки. Половину нормы лука пассеровать на масле до золотистого цвета. Испечь в духовке (в кожуре) морковь, свеклу, картофель, остудить, очистить, мелко нарезать. Послойно положить в салатницу пассерованный лук, сельдь, сырой лук кольцами, свеклу, морковь, картофель. Залить растительным маслом или майонезом, украсить дольками этих же овощей, свежей зеленью.

●● 1 соленая сельдь, 150 г лука репчатого, 100 г картофеля, 75 г моркови, 100 г свеклы, 50 г растительного масла или майонеза, 200 г молока, зелень по вкусу.

ЗАЛИВНАЯ РЫБА

Очистить рыбу, разрезать на порционные куски, посолить и оставить на 1 ч. В неглубокой широкой кастрюле вскипятить воду с кореньями, пряностями, солью и уксусом и опустить в нее дуршлаг с рыбой, предварительно осушив ее салфеткой. Варить 12 мин, остудить, очистить от костей и кожи. Голову, кости, плавники опустить обратно в бульон, добавить мелкую рыбу и варить до тех пор, пока бульон не станет клейким, после чего процедить. Уложенные в форму кусочки рыбы украсить ломтиками лимона, моркови, вареных яиц и зеленью, залить бульоном. Если бульон недостаточно клейкий, можно ввести в него желатин (предварительно замочить в воде и затем подогреть, размешивая до полного растворения).

●● 1 кг рыбы, 1 ст. ложка желатина, по 75 г моркови, репчатого лука, по 10 г корня петрушки, сельдерея и пастернака, 1 ст. ложка уксуса 3 %-ного, 400 г рыбной мелочи, 1/2 лимона, зелень петрушки и укропа, соль и специи по вкусу.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ЖЕЛЕ

Мякоть рыбы дважды пропустить через мясорубку, добавить измельченную капусту (цветную или белокочанную) и вновь пропустить через мясорубку. В полученный фарш положить соль, тщательно перемешать. Фарш разделать на 10—12 шариков, положить их в глубокую сковороду или сотейник, залить водой и сварить. Го-

…товые фрикадельки вынуть и ополоснуть холодной кипяченой водой.

Из рыбных отходов сварить бульон, процедить, растворить в нем замоченный в холодной кипяченой воде желатин и вторично процедить через холщовую салфетку или марлю. Четвертую часть желе вылить в формочку и остудить. На застывшее желе положить листья петрушки, кружки сваренного вкрутую яйца, сверху — фрикадельки и залить все оставшимся полузастывшим желе. Формочку с желе поместить в холодильник. Перед подачей блюда на стол формочку быстро опустить в горячую воду, тогда фрикадельки легко выложатся на блюдо, затем украсить зеленью и подать к столу.

●●400 г окуня или судака, 200 г белокочанной капусты, 2 яйца, по 40 г салата и петрушки, 12 г желатина, 280 г рыбного бульона или овощного отвара, 10 г соли.

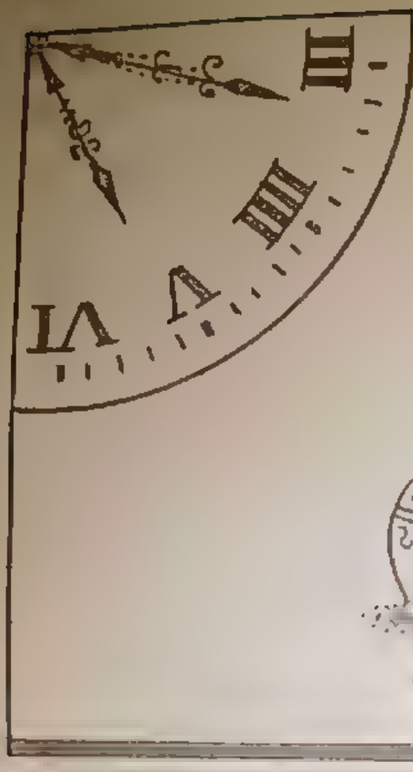
ЩУКА ПО-ДОМАШНЕМУ

Очисти[illegible], [illegible] плавники, промыть, надрезав кожу вокруг голо[illegible] от всей мякоти по направлению от головы к [illegible] из рыбы кости, сварить бульон из головы, позвоночно[illegible], очищенных и промытых овощей, приправ. В конце варки посолить.

Приготовить рыбный фарш: мякоть и белокочанную капусту, пассерованный репчатый лук пропустить через мясорубку, хорошо взбить массу, положить желтки, посолить, прибавить манную крупу, молоко, перец красный и душистый, желательно мускатный орех, еще раз тщательно перемешать фарш. Заполнить кожу щуки рыбной массой, но не очень плотно, зашить, завернуть в смоченную салфетку, залить процеженным теплым бульоном, в который положить сахар (по 5 г на каждые 500 г бульона), варить на хорошем огне 25 мин. Готовую рыбу аккуратно выложить на блюдо, охладить, нарезать наискось небольшими ломтиками, украсить веточками петрушки или зеленью салата и дольками помидоров, зеленью. Отдельно подать томатный, сметанный или другой соус.

Примечание. Если снятая с щуки кожа осталась целой, можно рыбу варить без салфетки.

●●800 г щуки, по 5 г кореньев пастернака, сельдерея и петрушки, 2 желтка, 50 г белокочанной капусты, 100 г молока, 30 г манной крупы, 50 г жира, соль и специи по вкусу, 8 г сахара в фарш, 30 г зелени петрушки, 30 г салата, 100 г помидоров, 5 г мяты, 2 г эстрагона, 100 г репчатого лука.





Бульоны и супы ◦ Борщи • Щи • Рассольники ◦ Солянки ◦ Уха ◦ Окрошки • Похлебки • Диетические и десертные супы

Ни в одной национальной кухне нет такого разнообразия супов, как в русской и украинской кухнях. Всевозможные заправочные супы, борщи, щи, рассольники, солянки, ухи, окрошки, ботвиньи, похлебки. Это и легкие супы, основу которых составляют овощные отвары, это и суп-лапша, грибные, молочные супы, тяжелые супы на мясном бульоне и солено-кислой основе, разновидности рыбных жидких блюд и супов на крупяной и крупяно-овощной основе. Летом особенно ценятся холодные супы с использованием кваса как основной жидкости, а также холодные фруктовые супы (чаще всего из сухофруктов) с рисом, клецками, галушками.

Заправочные супы готовят с овощами, крупами, бобовыми, мучными и макаронными изделиями. Овощи предварительно очищают, моют и нарезают соломкой, дольками, брусочками или кубиками. Свежую капусту закладывают сырой.

Мучные и макаронные изделия рекомендуем вначале обжарить, используя небольшое количество жиров, и довести до готовности в небольшом количестве бульона, молока или горячей воды. Рис, гречку и другие крупы желательно поджарить до розового цвета, залить бульоном, молоком или горячей водой на два пальца выше и варить в течение 5 мин после начала кипения. Макароны и крупы после варки не промывают. Перловую крупу нужно предварительно промыть, но тушить ее следует в той же влаге, которая ос-

талась в зернах после мытья. Можно добавить в нее жир и жарить до тех пор, пока крупа не увеличится в объеме примерно в 2 раза. Квашеную капусту мыть не следует, нужно лишь отжать ее до закладки в щи, борщи, рассольники и опускать в кастрюлю в таком количестве, которое необходимо, чтобы блюдо не получилось слишком кислым. Не рекомендуется пассеровать томат — его кладут непосредственно в суп без тепловой обработки. А вот репчатый лук, морковь, свеклу, картофель, пастернак, сельдерей советуем класть в суп пассерованными, доведенными до полуготовности — это сохраняет эфирные масла, витамины и минеральные вещества, улучшает вкус блюда, его цвет.

Чтобы суп получился ароматным, в него кладут пряности: лавровый лист, горошины черного и душистого перца, пряные овощи. Рекомендуем класть их в бульон за 2 мин до закладки пассерованных овощей.

Супы, приготовленные по скоростному методу, не нуждаются в **мучной**, луково-томатной, яичной заправках. Они и без них получаются достаточно наваристыми.

На Украине и по соседству с ней очень любят борщи. Способ приготовления их в разных областях не одинаков, и называются они обычно по названию местности, в которой они особенно популярны (киевский, полтавский, краснодарский, ставропольский и др.). Обычно борщ готовят на мясном, мясо-костном, грибном или рыбном бульонах, на овощном отваре, воде, хлебном или свекольном квасе. Из жиров рекомендуем использовать сливочное или растительное масло, в редких случаях свиной жир (сало). Но тогда его тщательно растирают с чесноком, луком, зеленью в деревянной ступке до получения однородной массы. Чтобы улучшить вкус, аромат и внешний вид борща, лук, свеклу, картофель, коренья, сладкий перец и часть зелени (петрушку, укроп, зеленый лук) пассеруют в отдельной кастрюле, остальную часть зелени опускают в блюдо непосредственно перед едой. Очень важно также соблюдать последовательность закладки овощей: сначала лук (его кладут на масло), затем свекла, морковь, картофель, сладкий перец и, наконец, любая зелень и коренья. Варят борщ в закрытой посуде. Готовому борщу дают настояться 20—25 мин, после чего подают к столу.

Русские щи популярны в разных концах нашей страны. При всех разновидностях щей способ приготовления их остается неизменным. Щи готовят из капусты с мясом, птицей, рыбой, грибами, кореньями, морковью, петрушкой, луком, чесноком, укропом, листьями сельдерея, перцем, лавровым листом, а также с кислой заправкой (яблоками, огуречным или капустным рассолом, сметаной). Кислая заправка обязательна. Однако основой щей должна быть кислая или свежая капуста. Технология приготовления щей в этой книге дается по ускоренному методу с целью сохранения в них, насколько это возможно, витаминов, минеральных веществ, белков и жиров. Особое значение имеет внесение лука в щи. Сначала в них

закладывается целая луковица в шелухе, затем мясо и коренья. Позже эту луковицу выбрасывают. Второй раз лук попадает в щи (мелко нарезанный) вместе с пассерованными овощами. (Никогда не следует вводить пережаренный отдельно в масле или жирах лук.) Точно так же дважды нужно ввести все пряные добавки — петрушку и пастернак, сельдерей. Сначала в бульон опускают корешки, перед готовностью бульона их вынимают. Хозяйка не должна забывать положить в бульон сахар, иначе он будет готовиться 2—3 ч. Половина пряной зелени вводится в пассеровку вместе с картофелем, морковью, зеленым сладким перцем, лавровым листом и другими овощами. Оставшаяся часть зелени вносится в блюдо при подаче на стол, непосредственно в тарелки. Чеснок закладывают в щи после снятия с огня.

Консистенция щей, приготовленных по рецептам этой книги, всегда будет густой [illegible], чтобы в них «стояла ложка», что с давних пор считалось идеальным для щей. До подачи к столу щи должны обязательно постоять под крышкой, помлеть, настояться примерно 30 мин. Именно за это время они приобретут специфический вкус. Большое значение в создании вкусовой гаммы щей имеет сметана, она же является подкислителем. [illegible] можно заменить простоквашей, сливками. Едят щи с [illegible] хлебом.

Похлебки — это, по существу, [illegible] отвары. Основу таких легких супов составляют [illegible]. Поэтому они и называются луковыми, [illegible], чечевичными. Характерно для похлебки то, что [illegible] отся не в холодную воду, а обязательно в [illegible]. Настоящая похлебка должна быть прозрачной, [illegible] основного овоща иметь свой цвет, поэтому [illegible] нельзя переваривать. В отличие от супов [illegible] без жиров, без масла как чистые овощные отвары. [illegible] похлебку на другой день не рекомендуется, тем более подогревать ее. Подавать ее следует сразу после приготовления.

Уха в современном понимании — блюдо из рыбы. Вкус ее во многом зависит от вида рыбы, от того, из какой рыбы она приготовлена, с какими добавками, в каком порядке они закладывались, сколько времени варилась и в какой посуде. Варят уху в эмалированной посуде. Чрезвычайно важно приготовить бульон — кипящий подсоленный овощной отвар, куда на короткое время (от 7 до 20 мин) опускают рыбу. Сначала в посуду с кипящей водой или бульоном кладут мелкую рыбешку, а также голову и кости (а иногда даже рыбью чешую), которые затем выбрасывают. Бульон процеживают, затем готовят следующую порцию рыбы. Ее варят отдельно, а затем соединяют с первой порцией. Дело в том, что бульон не должен долго кипеть. В уху из морской рыбы для уплотнения консистенции можно добавить картофель. Продолжительность варки рыбы целиком (в тройной ухе) зависит от вида рыбы: пресноводная рыба варится 15—20 мин, морская 8—12 мин. Варить уху в отличие от других первых блюд надо без крышки и на умеренном

огне. О готовности ухи свидетельствует легкое отставание мяса рыбы от костей. Показатели хорошего качества ухи — прозрачность бульона, особый тонкий аромат, белизна мяса.

Рассольник — суп на кисло-соленой огуречной основе. В него входят соленые огурцы, картофель и другие корнеплоды нейтрального вкуса (репа, брюква, морковь, белые коренья), большое количество пряной зелени (сельдерей, петрушка, лук, пастернак, укроп, эстрагон, чабер, душистый черный перец, лавровый лист). Из мясных продуктов в рассольники берут субпродукты (говяжьи или телячьи почки, потроха — желудок, печень, сердце, легкие, шейки, ножки), домашнюю птицу. К тому или иному виду субпродукта подбирают крупу для рассольника: перловую — для рассольника с почками и говядиной, рисовую — для рассольника с потрохами курицы и индейки, ячневую — к утиным и гусиным потрохам, гречневую и рисовую — в вегетарианский рассольник. Если в блюда добавляется рассол, то его предварительно кипятят. Рассольники забеливают сметаной.

Солянки готовят на [illegible] рыбном или грибном бульоне с добавлением [illegible], мясных продуктов, рыбы или грибов, а также [illegible]. В мясные солянки, как правило, добавляют томат-[illegible], [illegible] грибные томат можно не добавлять. Солянка от[illegible] большим содержанием мясных и рыбных продуктов [illegible], высокой калорийностью. В общем, солянки — это [illegible] супы, соединяющие в себе компоненты щей (капуста, [illegible]) и рассольников (соленые огурцы, огуречный рассол), со значительно усиленной кисло-солено-острой основой в результате добавления таких приправ, как маслины, каперсы, помидоры, лимон, лимонный сок, квас, соленые и маринованные грибы.

БУЛЬОНЫ И СУПЫ



БУЛЬОН ОСНОВНОЙ

Мясо перед варкой нарезать на куски, кости порубить, промыть, заложить в кастрюлю (можно варить бульон только из костей, но с мясом на них), залить холодной водой из расчета 500 г мяса или костей на 3 л холодной воды (а для тех, кому нельзя употреблять наваристые бульоны, на то же количество мяса 2 л крутого кипятка). Дать закипеть, все время снимая пену. Последующую варку продолжать при слабом огне. Из-за бурного кипения пена распадается на мелкие хлопья, происходит разложение жира, отчего вкус и внешний вид бульона ухудшаются. Поэтому пену

или лишний жир в процессе варки нужно снимать. Можно оставить лишь небольшой слой жира, чтобы лучше сохранились ароматические вещества овощей. Когда бульон закипит, добавить в него неочищенную от шелухи луковицу, немного сахара и соли (на каждые 500 г куриного бульона 1,5—3 г сахара, на такое же количество мясо-костного бульона — по 5 г сахара и соли, на бульон из свиного мяса — 1,5 г сахара).

Куриный бульон из молодых цыплят или бройлерной курицы варить 20 мин, из кур — 25 мин, из говяжьего мяса с костями — 45 мин. Перец горошком, белые коренья, морковь закладывать вместе с луком. В конце варки необходимо вложить лавровый лист. Готовый бульон, если он мутный, следует обязательно процедить. Мясо в бульоне считается готовым, если вилка без усилия проходит в его толщу, а выделяющийся сок не свертывается.

⊙ ⊙500 г мяса, по 75 г лука репчатого и моркови, по 10 г корня петрушки и сельдерея.

БУЛЬОН С ПИРОЖКАМИ

Подготовленную курицу разрезать на части, залить холодной водой из расчета 2 л воды на 1 кг птицы. До закипания снять пену, после закипания уменьшить огонь и положить сахар, соль, луковицу в шелухе (без корней, тщательно очищенную), нашинкованные белые коренья и морковь. Варить 25 мин (без сахара 1,5—2 ч). В конце варки опустить пучок зелени и посолить. Птицу вынуть из бульона (если варить бульон без сахара, его надо процедить).

Приготовление фарша. Отделить куриное мясо от костей, пропустить через мясорубку вместе с луком, поперчить по вкусу, посолить, добавить сырое яйцо, сливочное масло и хорошо взбить (советуем хозяйке вместо яйца добавить в фарш 100 г пропущенной через мясорубку белокочанной капусты — она сделает фарш сочным, обогатит его витаминами, минеральными солями).

Приготовление теста. В одном стакане теплого молока развести прессованные дрожжи, добавить полстакана муки и замесить жидкое тесто (опару). Посуду с опарой накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место для брожения на 1 ч. Когда опара подойдет, добавить взбитые с молоком яйца, соль, сахар, топленое масло или сливочный маргарин, остальную муку и хорошо вымесить. Сверху тесто посыпать мукой, накрыть полотенцем и поставить снова в тепло для подъема. После увеличения теста в объеме в 3 раза обмять его, раскатать небольшие лепешки, положить на них мясной фарш, слепить пирожки и испечь в духовке на противне, смазанном растительным маслом, или поджарить на сковороде. Бульон налить в тарелки, посыпать мелко нарезанной зеленью, подать с теплыми пирожками.

⊙ ⊙1,5—2 кг курицы, по 75 г лука репчатого и моркови, 1 корень петрушки, по 1/4 корня сельдерея и пастернака, 25 г сахара для бульона, 1/4 ложки укропа, зелень петрушки.

Для теста: 1 стакан муки, 1,5 стакана теплого молока, 1 ст. ложка маргарина или топленого масла, 1 яйцо, 3 г дрожжей, по 20 г соли и сахара.

Для фарша: 2 стакана пропущенного через мясорубку мяса, 1 стакан нашинкованного лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

ОВОЩНОЙ МЯСНОЙ СУП

Суп готовится на мясном, костном, курином или грибном бульоне и в соответствии с этим подается с мясом, курицей или грибами. В зависимости от сезона и наличия картофеля, корнеплодов в его состав можно включить также салат лиственный, шпинат, кабачки, спаржу, баклажаны, цветную капусту, свежемороженые и овощные консервы.

Заранее приготовить бульон по скоростному методу. В основную кастрюлю налить бульон из расчета 350 г на порцию и поставить на огонь с плотно закрытой крышкой. На дно алюминиевой кастрюли положить кусочки сливочного масла, а сверху — натертую или [illegible] морковь, нарезанный дольками картофель, мелко нашинкованный болгарский перец, стручки молодой фасоли, освобожденные от жилок и нарезанные вместе с фасолью, а также [illegible] горошка (в зимнее время берется консервированный [illegible] горошек). Овощи посыпать зеленым луком, петрушкой и [illegible], накрыть крышкой и пассеровать на сильном огне в течение [illegible] мин. За это время нарезать кубиками белокочанную или разобрать на соцветия цветную капусту, очистить помидоры от кожицы и аккуратно нарезать их кружочками. На 8-й минуте вылить на овощи половник горячего бульона и затем ввести в горячий суп, после чего сразу же добавить нарезанную капусту и помидоры. С момента закипания супа варить капусту не более 2 мин. Подать блюдо, густо посыпав зеленью, с мясом или грибами. Полить сметаной.

●● 400 г курицы или свежих грибов (или 40 г сушеных грибов), 320 г капусты белокочанной и картофеля, по 75 г моркови и репчатого лука, по 40 г зеленого лука, зеленого горошка, молодой фасоли, зеленого перца, зелени петрушки и укропа, 40 г сливочного масла, 20 г соли, по 3—5 горошин перца душистого и черного, 60 г сметаны

СУП ПЕРЛОВЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Перловую крупу перебрать, тщательно промыть до белого цвета и в том же сотейнике тушить ее до увеличения объема в 2 раза. Нарезать небольшими кусочками подготовленные свежие грибы и положить вместе с крупой в мясной бульон, варить 15—20 мин. Отдельно пассеровать нарезанные коренья, зеленый сладкий перец, картофель и добавить в суп. Все вместе варить еще 5 мин.

●● 600 г грибов, 120 г перловой крупы, 400 г картофеля, по 80 г моркови и репчатого лука, по 40 г зелени и корня пастернака, сельдерея и петрушки, 120 г сладкого перца, 40 г укропа, соль и специи по вкусу.

СУП ГРИБНОЙ С РИСОМ

Очистить свежие белые грибы, вымыть, обдать кипятком, слегка обсушить и нашинковать, отварить, довести до готовности. Грибной отвар процедить и развести кипяченой водой. Мелко нашинкованные грибы положить в процеженный бульон, закрыть крышкой и поставить на огонь. После закипания ввести в бульон полуготовый рис (как его приготовить, сказано на с. 63). Отдельно пассеровать в сливочном масле репчатый лук, нарезанный полукольцами, нашинкованный соломкой болгарский перец, мелко нарезанные петрушку, зеленый лук и укроп. Овощи посыпать солью, перцем, положить лавровый лист, накрыть крышкой и поставить на огонь. На 8-й минуте пассерования овощи полить небольшим количеством грибного горячего бульона и сразу же ввести в кипящий суп. Варить еще 5 мин. Подать к столу с грибами, сметаной и зеленью.

◎ ◎ 400 г грибов свежих белых (или 40 г сухих), по 80 г зеленого сладкого перца и репчатого лука, 80 г масла сливочного, 12[illegible] [illegible]риса, по 40 г зелени петрушки, укропа и корня петрушки, 20 [illegible] 5 горошин перца черного и душистого.

СУП С ГОРОХОМ

Тщательно промыть горох, залить [illegible], довести до кипения, добавить на каждые [illegible] г воды [illegible] и варить 30—40 мин. В заранее приготовленный костный [illegible] ввести вареный горох, репчатый лук в шелухе, корень сельдерея, морковь и держать на огне под крышкой. По дну алюминиевой кастрюли разбросать курдючное сало или сливочное масло. Сверху насыпать зеленый сладкий перец, нашинкованный соломкой, крупно нарезанный картофель, измельченный корень сельдерея, морковь, зеленый лук и часть зелени петрушки и укропа. Посолить, посыпать перцем и поставить на 8 мин пассеровать, плотно закрыв крышкой. Пропустить через мясорубку мякоть баранины и часть репчатого лука, соединить с полуготовым горохом или рисом, специями и солью, сформовать шарики, в каждый вложить плод алычи. Шарики опустить в кипящий бульон. На 8-й минуте пассерования полить овощи горячим бульоном и ввести в кипящий суп, затем заправить курдючным салом. Подается блюдо с зеленью петрушки и укропа.

◎ ◎ 400 г баранины, 40 г жира бараньего, 80 г алычи свежей, 100 г гороха, 200 г картофеля, 80 г лука репчатого, по 20 г зелени петрушки и укропа в пассеровку и по 20 г в блюдо, 20 г корня сельдерея в блюдо для бульона и 20 г для пассеровки, 120 г моркови, 40 г зеленого лука, 60 г зеленого сладкого перца, перец молотый и душистый, специи по вкусу.

СУП СВАДЕБНЫЙ ПО-НОГАЙСКИ

Сварить куриный бульон, если надо — процедить, засыпать аришту или вермишель и варить до готовности. Отдельно тщательно размешать яичные желтки, добавить в них лимонный сок, хорошо перемешать и налить, помешивая, в приготовленный суп. Суп довести до кипения, но не кипятить. При подаче свадебный суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление аришты. Из муки, яичных белков и воды с добавлением соли замесить крутое тесто. Разделить его на несколько кусков и раскатать каждый в пласт толщиной 1—1,5 мм, пласт свернуть в виде рулета и нарезать на узкие полоски шириной 3—4 мм. Полученную аришту подсушить.

1,5 кг курицы, 2 л воды, 150 г лука репчатого, 4 желтка, зелень петрушки, 200 г вермишели, сок одного лимона

Для аришты: 500 г муки, 5 яичных белков, 200 г воды, соль по вкусу.

СУП С КУКУРУЗНЫМИ ПОЧАТКАМИ

На хорошо раскаленную чистую сковороду положить баранью грудинку, нарезанную мелкими кусочками, посыпать солью, сахаром, красным молотым перцем и жарить, часто переворачивая, 10 мин. Как только мясо выделит свой сок и жир, добавить к нему курдючное сало и репчатый лук и жарить еще 8 мин.

Подготовленное мясо залить кипятком из расчета 350 г на порцию, добавить репчатый лук в шелухе и разрезанные пополам кукурузные початки. Чтобы ускорить их готовность, вложить на каждые 500 г воды (бульона) 2,5—3 г сахара. Вместе с початками добавить морковь, нарезанную соломкой, крупные дольки картофеля, коренья сельдерея. Через 3—5 мин медленного кипения добавить помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные кружочками. Примерно через 20 мин суп будет готов. Подавать его рекомендую с заправкой «шхыу»: молоко и кислое молоко (простоквашу) соединить с зеленью петрушки, укропа или кинзы.

400 г бараньей грудинки, 40 г курдючного сала или сливочного топленого масла, 200 г кукурузных початков молочно-восковой спелости, 160 г репчатого лука, 200 г картофеля, 80 г помидоров, 2—3 лавровых листа, красный молотый перец по вкусу или 1 стручок красного перца, 20 г соли, 20 г сахара для мяса, 40 г корня сельдерея.

Для приготовления заправки «шхыу»: 400 г молока, 40 г простокваши, по 40 г зелени укропа и петрушки или 80 г кинзы

СУП ПРОЗРАЧНЫЙ ИЗ КУР

Приготовить прозрачный бульон, добавить в него зеленый горошек и проварить в течение 5 мин. При подаче положить в него отдельно сваренную лапшу и кусочки курицы.

○ ○ 400 г курицы, 120 г моркови, 160 г лука репчатого, 40 г горошка зеленого, 60 г лапши.

Для лапши: 240 г муки пшеничной I сорта, 4 яйца, 80 г воды, 20 г соли.

КЛЕЦКИ ИЗ БУЛОЧКИ К БУЛЬОНУ

Протереть через сито булочку, замоченную в молоке. Размешать желтки, соль, кусочек сливочного масла или смалец, взбитые белки, посыпать солью и перцем по вкусу, добавить толченые просеянные сухари, чтобы смесь не распадалась. Мокрыми руками сформовать небольшие клецки и варить их 15 мин в кипящем бульоне.

○ ○ 200 г булочки, 60 г молока, 2 яйца, 40 г сливочного масла, перец и соль по вкусу, 40 г панировочных сухарей, 1,6 л бульона.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Для приготовления этого супа можно взять перловую, ячневую, овсяную, манную, гречневую крупу, пшено, рис и др. Мыть крупу следует несколько раз, перетирая ее руками в теплой воде, и доводить до готовности в оставшейся влаге в сотейнике, все время помешивая, пока крупа не увеличится в объеме в 1,5—2 раза, затем добавить ее в бульон (или воду), накрыть кастрюлю крышкой и варить на небольшом пламени.

Отдельно на дно алюминиевой кастрюли положить сливочное масло, а сверху репчатый лук, нарезанный картофель, мелко нашинкованные морковь и корень петрушки, лавровый лист, посолить, немного поперчить. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Пассеровать 8 мин. Затем овощи полить горячим бульоном и ввести в суп с уже готовой крупой. Проварить все вместе 1—2 мин. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки, полить сметаной.

○ ○ 1,4 л воды или готового бульона, 120 г крупы перловой, 120 г моркови, 400 г картофеля, 40 г зелени петрушки, 40 г корня петрушки, 80 г лука репчатого, 80 г сливочного масла, 120 г соли, лавровый лист, перец черный молотый и душистый по вкусу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ

Отварить предварительно замоченные или хорошо промытые свежие грибы. Вынуть, нарезать соломкой. Отвар процедить, затем вложить в него грибы, лук в шелухе, очищенные и тщательно промытые в проточной воде коренья. В небольшую посуду (алюминиевую) положить сливочное масло, мелко нашинкованные коренья петрушки и сельдерея, морковь, картофель, половину зелени (оставшаяся половина пойдет в готовое блюдо на стол), посыпать тмином, солью, специями и пассеровать на сильном огне 8 мин. Затем в пассеровку ввести разливательную ложку горячего грибного бульона и соединить с грибным отваром. Варить 2—3 мин. В готовый

суп положить растертый с солью чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки и заправить экстрактом кореньев.

Приготовление экстракта. Измельченные на терке коренья пастернака, сельдерея, петрушки залить горячим грибным бульоном и настоять под крышкой 20—30 мин.

●●400 г грибов свежих (или 40 г сушеных), 40 г кореньев сельдерея и петрушки, 120 г моркови, 800 г картофеля, 80 г лука репчатого, 0,8 г тмина, 20 г чеснока, 20 г соли, 40 г масла сливочного.

Для экстракта: по 20 г кореньев пастернака и сельдерея, 40 г корня петрушки, 200 г бульона.

СУП-ХАРЧО

В переводе с грузинского слова «дзрохис хорци харшот» означают «суп из говядины» или «говяжье мясо для харчо». В Грузии допускаются разные заменители, если каких-либо продуктов не хватает: вместо кислоты тклапи и алычи (полуфабрикат, приготовляемый из сливы, — густое сливовое пюре) берутся свежая алыча, ткемали, помидоры или сок лимона; вместо базилика и кинзы — зелень сельдерея и укропа. Но пряной зелени в блюде должно быть много, поэтому пряности в него закладывают трижды. Приведем рецепт приготовления супа-харчо по ускоренному методу. Он включает три операции: варка мяса, засыпка риса и закладка тклапи.

1. Нарезать говядину на куски по 35—40 г, промыть, залить водой из расчета 500 г на порцию, нагреть до кипения, снять пену, добавить по 5 г сахара на порцию. Варить 45 мин (вместо общепринятых 2,5—4 ч) на умеренном огне.

2. Перебрать и тщательно промыть рис, потушить его в сотейнике после сцеживания лишней влаги минут 10 (до увеличения в объеме в 1,5 раза).

3. Мясо вынуть, бульон процедить, довести до кипения, засыпать полуготовый рис, вновь положить мясо, посолить и засыпать часть пряностей. Сразу же положить толченые грецкие орехи.

4. Заложить тклапи, для чего кусок тклапи размером 3х20 см нарезать на мелкие части, залить небольшим количеством бульона или кипятка в отдельной чашке или эмалированной посуде, дать размякнуть, протереть через дуршлаг или сито и полученную массу опустить в харчо. Одновременно засыпать новую порцию пряностей и варить 5 мин, после чего настаивать под крышкой 5 мин.

Приготовление пряностей для первой закладки. Вместе с рисом добавить в суп мелко нарезанный лук, обжаренный с кукурузной мукой, петрушку (корень), кориандр (семена), лавровый лист, черный перец.

Пряности для второй закладки: зелень петрушки, хмели-сунели, красный перец, корица, имеретинский шафран.

Пряности для третьей закладки (после снятия харчо с огня): толченый чеснок, зелень кинзы и базилика.

●●2 л воды, 400 г говядины I категории, 320 г лука репчатого, 120 г риса, 200 г тклапи растертого (или 40 шт. свежей алычи или 400 г свежего гранатового сока), 40 г хмели-сунели, семена кориандра 40 шт., 8—12 до-

... чеснока, 40 г корня петрушки, по 80 г зелени петрушки, базилика или ... перца, 12 шт. раздавленных горошин черного перца, 0,4 г красного перца, 200 г грецких орехов, 4 ч. ложки кукурузной или пшеничной муки, 4 лавровых листа, 80 г зелени кинзы, 0,04 г шафрана.

ШОРПА (КАРАЧАЕВСКИЙ СУП)

Разрезать баранину на крупные куски, тщательно вымыть, просушить салфеткой, обжарить на хорошо разогретой сковороде сухим способом, все время переворачивая кусочки, доведя их до полуготовности (вилка легко прокалывает мясо). Затем мясо залить кипятком и поставить на огонь, плотно закрыв крышкой. После закипания бульона уменьшить огонь, положить большие головки репчатого лука, соль, красный перец, пряности. В конце варки опустить нарезанный картофель и рис. Лук из бульона удалить. Подать шорпу, заправив айраном. Если мясо нежирное, можно заправить луком, поджаренным в жире.

⊖ ⊜ 600 г баранины, 400 г репчатого лука, 400 г картофеля, 100 г риса, 400 г айрана, черный и красный перец, соль по вкусу, 80 г курдючного жира для обжаривания мяса, по 20 г корня сельдерея и пастернака, 10 г петрушки.

ГУСТАЯ ОХОТНИЧЬЯ ПОХЛЕБКА «КОНДЕР»

Какие бы оригинальные блюда из дичи [illegible] приготовлены в походе любителями охоты, все равно бе[illegible] поход — не поход.

В котел или кастрюлю налить воду из расчета 500 г на порцию. Довести до кипения, опустить в кипяток любую промытую крупу и капусту (а если ее нет, то молодые листья одуванчика, щавеля) и варить на слабом огне до тех пор, пока крупа не начнет развариваться. Добавить нарезанный картофель, морковь, 3 дольки чеснока, немного мясных консервов, желательно свиных, подготовленную дичь (куропатку, рябчика, горлинку), 2—3 головки репчатого лука. Посолить и варить все вместе, добавив по 1,5—3 г сахара на каждые 500 г воды (иначе дичь будет вариться довольно долго).

ЮШКА ПО-ОХОТНИЧЬИ

Птичьи потроха варить до готовности. В кипящий бульон положить пшено, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности, затем добавить пассерованные коренья, лук. За 5—10 мин до окончания варки добавить душистый перец, лавровый лист. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

⊖ ⊜ 240 г потрохов птицы, 400 г картофеля, 80 г моркови, 20 г зелени петрушки, 0,04 г перца душистого, 3—4 лавровых листа, 12 г соли, зелень дикорастущих трав.

Подготовленный заячий ливер залить холодной водой, довести до кипения, снимая пену. После закипания уменьшить огонь и добавить репчатый лук в шелухе, соль и сахар. Варить 20 мин. Отдельно пассеровать морковь, сельдерей, петрушку с лавровым листом, положить несколько горошин перца. На 8-й минуте залить пассеровку мучной заправкой, разведенной процеженным отваром, и добавить в бульон вместе с мелко нарезанными каперсами, сметаной и при желании — уксусом. Отделить мясо и ливер от костей и положить в суп, прокипятить все вместе 5 мин и подать на стол с гренками.

● ●400 г заячьего ливера или передней части зайца, 80 г репчатого лука, по 1,5 г сахара на каждые 500 г бульона, по 40 г моркови, сельдерея (корень), петрушки (зелень), 1 лавровых листа, перец горошком, сливочное масло по вкусу, 80 г сметаны, 20 г каперсов

СУП ИЗ МЕДВЕЖАТИНЫ

В кастрюлю [illegible] воду, опустить подготовленные куски медвежатины. До закипани[illegible] аккуратно снимать пену. Положить луковицу в шелухе и [illegible] нарезанные коренья, сахар (из расчета 3,5 г на 500 г [illegible] варить 15 мин. Удалить коренья и лук, процедить бульон. [illegible]ровать на сливочном маргарине лук, коренья и картофель. [illegible] потушить перловую крупу (предварительно хорошо вымыту[illegible] [illegible]шивая, до увеличения в объеме в 1,5—2 раза, после чего опустить ее в бульон. Обдать горячим бульоном нарезанные соленые огурцы и добавить их в кипящий бульон. На 8-й минуте пассерования добавить в овощи разливательную ложку горячего бульона и перелить в основной бульон с медвежатиной. Попробовать бульон, если надо, добавить рассол из-под соленых огурцов и проварить еще 5 мин.

При подаче в тарелку с супом положить мясо, влить квас или огуречный рассол, добавить зелень.

● ●400 г медвежатины, по 20 г сельдерея, пастернака и петрушки для бульона, по 80 г моркови и лука, 320 г картофеля, по 40 г пастернака, сельдерея и корня петрушки для пассеровки, по 40 г зелени петрушки, укропа, кинзы, 120 г перловой крупы, 40 г масла топленого, соль по вкусу.

СУП «ЛЕСНОЙ»

Подготовленные тушки птиц (вальдшнепов, дупелей, перепелов) натереть сахаром, солью, чесноком, специями, обложить кусочками сала или масла, завернуть в фольгу или плотную бумагу и поместить в угли костра без пламени на 18 мин или в хорошо разогретую духовку. За это время вскипятить воду. Хорошо вымытый рис протомить в той же посуде, в которой его мыли (оставить немного воды), помешивая, до увеличения в объеме в 1,5 раза, после

чего переложить рис в кипящую воду. Вынуть печеную дичь, разделать на кусочки и опустить в бульон, варить еще 5 мин.

Подать с большим количеством зелени (дикорастущей или огородной). В тарелки с супом можно добавить ломтики лимона или лимонную кислоту по вкусу. Вместо лимона можно использовать нарезанные кружочками спелые мясистые помидоры, очищенные от кожуры, или добавить в кипящий бульон зеленую алычу или сливу.

⊙ ⊙ 500 г дичи, 100 г репчатого лука, 50 г риса, 10—15 шт. алычи или 5 г лимонной кислоты, 4—5 зубчиков чеснока, по 30 г петрушки, укропа, кинзы, 15 г корня сельдерея, петрушки и пастернака, 8—10 горошин черного перца, 3—4 лавровых листа, 2,5 г сахара, соль по вкусу.

БЕКАСЫ И ДУПЕЛЯ В БУЛЬОНЕ

Несколько бекасов или дупелей очистить от перьев, опалить, выпотрошить, отрубить им головки и лапки. Подготовленные тушки положить в котел, залить 2—3 л воды, повесить над костром, до кипения снимать пену и лишний жир. После закипания бульона положить репчатый лук в шелухе и нарезанные коренья (сельдерей, пастернак, петрушка, морковь), добавить 2—3 лавровых листа. Поднять посуду повыше над костром и добавить сахар (из расчета 1,5 г на каждые 500 г воды для молодой дичи или по 3—5 г для старой дичи). Варить бульон 20—25 мин.

⊙ ⊙ 800 г дичи, 150 г репчатого лука, 250 г [illegible], по 1 корню петрушки, сельдерея, пастернака, соль и специи, зелень по вкусу.

БОРЩИ



БОРЩ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Приготовить бульон, как указано выше. Сваренное мясо нарезать порциями, а бульон процедить. Очищенную и промытую свеклу нашинковать соломкой, репчатый лук очистить и нарезать полукольцами, морковь — дольками, болгарский перец — брусочками, корень пастернака (сельдерея или петрушки) мелко нарубить. Зелень лука-порея, петрушки и укропа измельчить. В кастрюлю налить бульон (из расчета 350 г на порцию, если борщ готовится с томатом, а если из свежих помидоров, то 400 г бульона, воды или кваса). Вложить свежие помидоры, закрыть крышкой и поставить на огонь. Затем взять 1,5-литровую кастрюлю, по дну ее разложить кусочки сливочного масла, сверху положить нарезанные репчатый

лук, свеклу, морковь, крупно нарезанный картофель, болгарский перец, пастернак, сельдерей и петрушку (корень), зеленый лук, зелень петрушки и укропа, слегка присолить, немного посыпать перцем, добавить лавровый лист, плотно закрыть крышкой (без воды) и поставить на 8 мин для пассерования на хороший огонь. За это время подготовить томат (если варились помидоры, то протереть их через дуршлаг) и нарезать кубиками белокочанную капусту. На 8-й минуте пассерования овощи полить горячим бульоном и добавить в основную кастрюлю.

Приготовленную капусту и разведенный бульоном томат (сок, пасту или пюре) добавить в борщ. С момента его закипания капусту варить не более 3 мин.

● ● 200 г говядины, 400 г белокочанной капусты, 320 г картофеля, 80 г моркови, 200 г свеклы, 80 г корня пастернака, по 40 г зелени укропа и перца сладкого, 80 г лука репчатого, 60 г томата-пюре, 40 г масла сливочного, 60 г сметаны, 2—4 лавровых листа, 20 г соли, хмели-сунели, черный перец по вкусу.

БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Этот борщ готовят обычно зимой, когда в распоряжении хозяйки может и не быть свежей капусты, сладкого перца, пастернака, но есть квашеная капуста, томатный сок, консервированный зеленый горошек, сушеные укроп и петрушка. Из картофеля, свеклы, моркови, репчатого лука можно и зимой приготовить борщ, в котором питательных веществ будет не менее, чем в летнем.

В 3-литровую кастрюлю (на 4 порции) налить готовый бульон или воду (из расчета 350 г на порцию). Накрыть крышкой и поставить на огонь. Затем приготовить пассеровку из овощей указанным в предыдущем рецепте способом. (Если у хозяйки имеются квашеные овощи, то их надо подготовить вместе с консервированным зеленым горошком и стручковой фасолью и опустить в бульон за 2 мин до введения пассерованных овощей.) На 8-й минуте пассерования овощей добавить в них разливательную ложку бульона и выложить все в основную кастрюлю, в которой варится борщ, добавив капусту и томат. С момента закипания варить борщ еще 1—2 мин.

К этому блюду можно подать гренки из гречневой каши.

Приготовление гренков. Сварить густую вязкую гречневую кашу, выложить на смоченный холодной водой противень слоем 1,5—2 см и охладить. Разрезать на небольшие ломтики в форме квадратов, запанировать в манке, муке или панировочных сухарях и поджарить на масле до золотистого цвета.

● ● 200 г говядины, 400 г капусты квашеной, 320 г картофеля, 80 г моркови, 200 г свеклы, 40 г корня пастернака, по 40 г зелени петрушки и укропа (20 г в пассеровку), 80 г лука репчатого, 40 г растительного масла для пассерования, 100 г консервированного зеленого горошка, 60 г консервированной фасоли, по 60 г сметаны и томата-пюре, 20 г соли, 2—4 лавровых листа, душистый перец по вкусу.

Мясо с кореньями сварить по указанному выше способу. Очищенные и промытые овощи — свеклу, морковь, репчатый лук — нашинковать вместе с зеленью, пряностями и дольками нарезанного картофеля и пассеровать, как указано выше. Протереть помидоры через дуршлаг, нарезать соломкой белокочанную капусту. На 8-й минуте пассерования добавить в овощи разливательную ложку горячего бульона и выложить их в кастрюлю, в которой готовится борщ. Сразу после этого ввести капусту и томат-пюре. С момента закипания держать на огне еще 1—2 мин. Готовое блюдо заправить салом шпик и чесноком, растертым с зеленью, довести до кипения, дать настояться 20—25 мин. При подаче добавить в тарелки с борщом сметану, мясо, посыпать зеленью петрушки, укропа. Отдельно подать пампушки с чесночной приправой.

Приготовление пампушек. В теплой воде развести дрожжи, сахар, соль и на половине нормы муки замесить тесто, дать ему подойти. Затем добавить оставшуюся муку, растительное масло, хорошо вымесить и снова дать подойти. Из готового теста сделать шарики весом 25 г, уложить их в сотейник, дать подойти и выпекать в духовке.

Приготовление чесночной заправки. В растертый с солью чеснок добавить растительное масло, кипяченую воду или квас и хорошо размешать. Когда пампушки испекутся, их нужно сразу же полить заправкой, несколько раз встряхнуть. Подать горячими.

◎ ● 200 г мяса куриного, по 320 г капусты белокочанной и картофеля, по 80 г моркови и репчатого лука, по 40 г корня петрушки и чеснока, 20 г сала шпик, 60 г сметаны, 40 г зелени петрушки, 20 г соли, 120 г помидоров свежих (60 г томата-пюре), 40 г сливочного масла (жира), перец черный красный и душистый, лавровый лист по вкусу.

Для пампушек. 120 г муки пшеничной, 12 г сахара, 4 г дрожжей, 20 г растительного масла, 20 г чеснока, 4 г соли.

БОРЩ С ГАЛУШКАМИ

Разделать мясо гуся: промыть, нарезать на куски, залить холодной водой, поставить на огонь. Образующуюся пену снимать, а после закипания снимать и жир. Через 5 мин после начала кипения ввести репчатый лук в шелухе, коренья пастернака и петрушки, морковь, сахар (из расчета 5 г на каждые 500 г воды). Варить при слабом кипении 45 мин. Затем бульон процедить, закрыть крышкой и поставить на огонь. За время приготовления бульона пассеровать овощи: репчатый лук, свеклу, морковь, картофель, часть корня пастернака и петрушки, часть зелени укропа и петрушки. За это время подготовить томат-пюре и нашинковать свежую белокочанную капусту. На 8-й минуте пассерования овощей влить в них разливательную ложку горячего бульона и вылить все в кипящий бульон, сразу же добавить капусту, томат-пюре и толченное с зеленью укропа сало шпик. Варить еще 2 мин. В течение этого вре-

мени опустить в борщ галушки. Затем снять с огня, дать настоять-ся 15—20 мин.

При подаче в тарелки с борщом положить кусочки мяса гуся, сметану, зелень и галушки.

Приготовление галушек. В кипящую воду (1 стакан) засыпать половину подсушенной муки, хорошо размешать, снять с огня. В охлажденную массу добавить остальную муку, яйцо, посолить и тщательно размешать. Набирая тесто ложкой, опускать его в кипящий борщ.

● ● 200 г гуся, по 320 г капусты белокочанной и картофеля, 80 г моркови, 200 г свеклы, 40 г сливочного масла, 20 г сала шпик, по 60 г томата-пюре и сметаны, по 40 г корня пастернака и сельдерея, зелени укропа и петрушки, 20 г соли

Для галушек: 160 г муки пшеничной, 1 яйцо, 80 г воды, соль по вкусу

БОРЩ КУБАНСКИЙ

Говядину [illegible] горячей водой и свекольным квасом, поставить на огонь. До [illegible] снять пену и лишний жир. После закипания ввести в [illegible] нарезанный репчатый лук, соль и сахар (из расчета 5 г на [illegible] жидкости). Варить вместе с белыми кореньями и морковью 45 [illegible] За это время очистить, помыть и нашинковать репчатый лук, свеклу, морковь, корень петрушки, сельдерея. Нарезать кубиками картофель, зеленый перец и все уложить в другую, меньшую кастрюлю на разложенные в ней кусочки сливочного (топленого) масла, сверху разбросать зелень петрушки, укропа и зеленого лука. На 35-й минуте приготовления мяса поставить пассеровать овощи на хороший огонь, посыпав их солью, перцем, положив сверху лавровый лист и закрыв кастрюлю крышкой; через 8 мин овощи будут готовы. За это время процедить бульон, налить в кастрюлю из расчета 350 г на порцию, поставить на огонь, добавить заранее отваренную фасоль и варить на слабом огне. На 8-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку горячего бульона и соединить их с бульоном. Промытые и нарезанные помидоры, тушенные в сливочном масле, протереть через сито и тоже ввести в бульон. Баранью грудинку мелко нарезать, посолить, посыпать сахаром и специями, положить на чистую, без жира сковороду и тушить в собственном соку и жире 10 мин, затем добавить немного жира, прожарить 5 мин, все время переворачивая и прижимая к сковороде, долить небольшое количество бульона, проварить еще 3 мин и все ввести в бульон. Сало растолочь в ступе с нарезанными сырым луком и зеленью петрушки и ввести в борщ вместе с мочеными яблоками, капустой, черным перцем и лавровым листом. Варить 5 мин. При подаче в тарелки с борщом добавить кусочки грудинки, зелень и сметану.

● ● 200 г говядины, 200 г грудинки бараньей, по 200 г белокочанной капусты и картофеля, 120 г свеклы, 40 г фасоли, 60 г томата-пюре, по 40 г свежих помидоров и моченых яблок, 60 г сметаны, 40 г сливочного масла, 20 г сала шпик, по 40 г моркови, белых кореньев, зелени укропа, петрушки

ки, зеленого лука, зеленого сладкого перца, 80 г репчатого лука, 20 г соли, черный молотый и душистый перец по вкусу.

БОРЩ РЫБНЫЙ

Приготовить рыбный бульон, для чего рыбу ошпарить и очистить. Из голов (без жабр и отходов) приготовить два бульона, которые процедить и еще раз прокипятить. Порционную рыбу посолить, посыпать специями и сахаром (по 1 г на 150 г рыбы) и дать просолиться и пропитаться сахаром в течение 30 мин. Затем в меньшую кастрюлю (алюминиевую) положить масло или жир, разложив его кусочками по дну, сверху положить нашинкованные и нарезанные репчатый лук, свеклу, морковь, картофель, болгарский перец, белые коренья пастернака, сельдерея, петрушки, зеленый лук, петрушку и укроп, слегка посолить, посыпать специями, добавить лавровый лист, плотно закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Пассеровать 8 мин. За это время подготовить томат (развести его в небольшом количестве бульона, но не жарить) и измельчить квашеную капусту. На 8-й минуте пассерования полить овощи горячим бульоном и добавить в кастрюлю, в которой варится борщ, затем добавить квашеную капусту и томат. Досолить по вкусу, добавить специи и порционные куски рыбы. Варить все вместе 5 мин (если рыба нуждается в более длительной тепловой обработке, ее можно вложить на 3—5 мин раньше пассерованных овощей).

При подаче на стол в тарелки с борщом положить куски рыбы, мелко нарезанные зелень петрушки, укропа, зеленый лук. Отдельно подать сметану.

400 г рыбы, 200 г квашеной капусты, по 80 г лука репчатого и моркови, 200 г свеклы, по 40 г лука зеленого, зелени петрушки и укропа, 40 г масла сливочного, 60 г зеленого сладкого перца, 40 г корня пастернака (20 г для пассеровки), 60 г томата-пюре, 8 горошин душистого перца, 2—4 лавровых листа, соль и молотый черный перец по вкусу

ЗЕЛЕНЫЙ МЯСНОЙ БОРЩ

Зеленый борщ готовится на мясном, костном, мясо-костном, грибном бульоне, на квасе или воде. Питательность шпината и щавеля с точки зрения калорийности невелика, но они содержат значительное количество каротина и витамина С. Бульон готовится по вышеуказанному рецепту.

Налить в кастрюлю бульон, квас или воду (из расчета 350 г на одну порцию), поставить на огонь. В другую кастрюлю положить кусочки сливочного масла, а сверху — мелко нашинкованный репчатый лук, натертую или нашинкованную свеклу, морковь, нарезанный крупными дольками картофель, болгарский перец, пастернак, зеленый лук, петрушку, укроп. Посолить, посыпать черным и красным молотым перцем, добавить лавровый лист, плотно закрыть

крышкой и поставить на сильный огонь на 8 мин (в летнее время сверху болгарского перца можно положить нарезанный зеленый горошек в стручках). На 8-й минуте соединить пассерующиеся овощи с кипящим бульоном (квасом, водой). После закипания добавить в борщ мелко нарезанные щавель и шпинат (или один щавель) и варить еще 1 мин.

Подать борщ со сметаной и сваренными вкрутую яйцами.

⊙ ⊙ 400 г говядины, по 200 г щавеля и шпината или 400 г только щавеля, 320 г картофеля, 120 г моркови, 40 г зеленого горошка, 60 г зеленого перца, по 40 г лука зеленого, петрушки и укропа, 80 г лука репчатого, 200 г свеклы, 60 г сметаны, 40 г масла растительного, 20 г соли, черный и красный молотый перец по вкусу, 4 яйца.

БОРЩ «СТАВРОПОЛЬСКИЙ»

Нарезать мясо кусками, кости порубить, промыть, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь. До закипания снять пену, затем уменьшить огонь, добавить 1/3 нормы белых кореньев, моркови, репчатый лук в шелухе и сахар (5 г на 500 г жидкости). Варить бульон 45 мин. В небольшую алюминиевую кастрюлю положить кусочки сливочного масла, на них слоями уложить мелко нарезанные репчатый лук, свеклу, морковь, сладкий перец, картофель, полуготовую фасоль, зеленый лук, петрушку и укроп, 2—3 лавровых листа, посолить и поперчить, плотно закрыть крышкой и на 30-й минуте варки бульона пассеровать эти овощи. За это время нарезать квадратиками белокочанную капусту и подготовить томат (если борщ варится со свежими помидорами, их надо проварить в бульоне и протереть через дуршлаг, а если борщ готовится с томатом, его надо развести бульоном, но не жарить и не пассеровать). На 8-й минуте пассеровки влить в овощи разливательную ложку горячего бульона и опустить все в кипящий бульон, добавить капусту и томат. Подождать, когда борщ закипит, и варить еще 1—2 мин.

При подаче в тарелки с борщом положить порционные куски мяса, сметану, мелко нарезанную зелень.

⊙ ⊙ 400 г баранины, 400 г костей, по 80 г моркови и помидоров, по 40 г корня сельдерея, петрушки и пастернака, 100 г свеклы, 400 г картофеля, 60 г сладкого перца, 1/4 стакана фасоли, 150 г лука репчатого, 40 г зеленого лука, 1/2 кочана капусты, 40 г сливочного масла или маргарина, 20 г сахара, соль и специи по вкусу, 60 г сметаны.

БОРЩ ИЗ ГУСЯТИНЫ «СЕВЕРОКАВКАЗСКИЙ»

Гуся залить горячей водой, поставить на огонь, до закипания снять пену и лишний жир. После закипания ввести в бульон испеченную головку репчатого лука, соль и сахар (2 ч. ложки), белые коренья и морковь. Варить 45 мин. За это время нарезать очищенные и вымытые репчатый лук, свеклу, коренья, картофель кубика-

..., зеленый перец кольцами. Послойно сложить в алюминиевую кастрюлю с кусочками сливочного масла, посыпать сверху измельченными зеленым луком, петрушкой и укропом, добавить лавровый лист, соль, перец, плотно накрыть крышкой и поставить пассеровать на 8 мин. В процеженный кипящий бульон положить отваренную фасоль и пассерованные овощи. Добавить бланшированные помидоры.

Баранью грудинку нарезать кусочками, посыпать солью, сахаром и специями, положить на хорошо разогретую чистую сухую сковороду и жарить в собственном соку и жире 10 мин, затем добавить жир и обжарить в течение 5 мин, все время переворачивая. Влить небольшое количество бульона, кипятить 1—2 мин и вылить все в бульон. Отдельно растолочь в ступе сало с сырым луком и зеленью петрушки и ввести в борщ вместе с яблоками, капустой, горьким перцем. Варить 3—5 мин. При подаче в тарелки с борщом положить кусочки грудинки, гусиного мяса, зелень и сметану.

300 г гуся, 300 г грудинки бараньей, 1/2 кочана капусты, 600 г картофеля, 200 г свеклы, 100 г фасоли, 50 г томата-пюре, 350—400 г помидоров, 400 г яблок, 80 г сметаны, 35 г сливочного масла, 40 г сала шпик, по 30 г моркови, корня пастернака и сельдерея, 150 г лука репчатого, 4 стручка сладкого перца, зелень петрушки, укропа, лука, соль, специи по вкусу.

БОРЩ С ГРИБАМИ

Сушеные грибы замочить в воде на [illegible] ч, хорошо промыть, снова залить холодной водой и оставить на 1—2 ч. Варить в этой же воде до размягчения. Соль добавить в момент закипания. Отваренные грибы тонко нашинковать, а бульон процедить. В алюминиевую кастрюлю положить топленое масло, на него — нашинкованные грибы, репчатый лук, свеклу, морковь, коренья, зелень петрушки, слегка присолить, посыпать специями и, плотно закрыв крышкой, поставить на сильный огонь и пассеровать 8 мин. Одновременно поставить на огонь грибной бульон (из расчета 350 г на порцию). На 8-й минуте пассерования полить овощи грибным бульоном и ввести их в кипящий бульон, сразу же добавить нашинкованную капусту и томат-пюре, посолить по вкусу, положить лавровый лист, специи. Варить все вместе еще 1—2 мин. При подаче в тарелки с борщом положить грибы, зелень петрушки и укропа.

400 г грибов свежих, по 200 г свеклы и белокочанной капусты, по 80 моркови и лука репчатого, по 40 г зелени петрушки и корня пастернака, по 60 г зеленого лука и зеленого перца, 320 г картофеля, 120 г сметаны, 40 г масла топленого, 60 г томата-пюре, 20 г соли, 2—4 лавровых листа, специи по вкусу.

ВЕСЕННИЙ ТУРИСТСКИЙ БОРЩ

Вскипятить воду, закрыть ее крышкой, чтобы она не остыла в течение 12 мин. За 6 мин пассеровать на сильном огне в котле на растительном масле или топленом масле репчатый лук, ботву свеклы с мелкими головками, морковь с ботвой, корни пастернака, сельдерея и петрушки, молодой картофель, зеленый лук, крапиву, лебеду, сныть, листья одуванчика, петрушку и укроп (а если в это время года уже имеется зеленый горошек и фасоль в стручках, добавить и их), лавровый лист, специи, соль. За это время мелко нарубить щавель и шпинат. На 6-й минуте пассерования влить в котел приготовленный заранее кипяток (из расчета 250 г для детей и 350 г для взрослых). При желании можно добавить консервированные мясные или рыбные продукты, соленые или маринованные грибы (можно свежие грибы, но их сначала отварить, затем вынуть и нашинковать). Бульон аккуратно процедить, снова ввести туда грибы, а затем соединить с пассеровкой, добавить щавель и шпинат и варить все вместе еще 1—2 мин.

Подается весенний борщ со сметаной и разной дикорастущей пищевой зеленью в горячем или холодном виде. Заправляется этот борщ сметаной и яйцом, растертым с солью и некоторым количеством борща, или [illegible] пастой (яйцо добавляется в снятый с огня борщ, а паста [illegible] с кислыми травами).

200 г консервов (мясных или рыбных), 40 г растительного масла, 80 г репчатого лука, 100 г ботвы свекольной, 100 г свеклы, 80 г моркови, 40 г ботвы морковной, 400 г картофеля, по 40 г зеленого лука, петрушки, укропа, корня пастернака, сельдерея и петрушки, крапивы, лебеды, сныти, листьев одуванчика (их надо предварительно вымачивать в холодной воде 30 мин), по 80 г зеленого горошка и фасоли в стручках, 2—4 лавровых листа, по 200 г щавеля и шпината или 400 г только щавеля, 80 г сметаны, 2 яйца, соль и специи по вкусу.

БОРЩ ИЗ КРАПИВЫ

В котел или ведро налить хлебный квас или воду, закрыть крышкой и подвесить над костром. В другом котелке, поменьше, пассеровать на растительном масле нашинкованный репчатый лук, нарезанные портулак, молодые морковь и картофель, зеленый лук, чесночную траву, молодую свеклу с ботвой, петрушку и укроп со специями. На 6-й минуте пассерования добавить разливательную ложку кипящего кваса (воды) и тут же опустить пассерованные овощи в кипящий квас вместе с нарезанными щавелем и крапивой (крапиву предварительно замочить на 30 мин). Варить все 1 мин. Сырые яйца растереть с небольшим количеством борща и соли. После снятия котла с костра ввести в борщ тонкой струйкой эту яичную смесь, все время помешивая. Подавать блюдо в горячем или холодном виде с мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа и других пряных трав (мята, тимьян), заправить сметаной.

● ● 1,4 л кваса хлебного или свекольного, свекольного настоя заварного или кваса-сировца (см. ниже), 80 г растительного масла, по 100 г лука репчатого, портулака, моркови, 320 г картофеля, 200 г свеклы с ботвой, по 20 г зелени петрушки и укропа, 200 г крапивы, по 60 г зеленого сладкого перца, зеленого лука, 200 г щавеля, 4 яйца, 2—4 лавровых листа, 120 г сметаны, соль по вкусу.

КВАСЫ И СВЕКОЛЬНЫЕ НАСТОИ ДЛЯ БОРЩЕЙ, ОКРОШЕК

Свекольный настой простой. Очищенную свеклу натереть на терке, залить кипяченой водой и поставить в теплое место на 3—4 дня. Соотношение свеклы и воды (по весу) 1:2.

Свекольный настой заварной. Очистить свеклу и натереть на крупной терке, залить стаканом горячего мясного бульона, добавить лимонную кислоту и довести до кипения на сильном огне. Дать настояться 30 мин.

Квас свекольно-хлебный. 0,5 кг черного хлеба нарезать кусочками, залить 1,5 л теплой кипяченой воды, положить 6 шт. очищенной и нарезанной ломтиками свеклы, дать настояться 2 дня (днем на солнце, ночью в теплом месте), часто помешивая. На третий день процедить, после чего квас будет готов для употребления в борщ.

Квас-сировец. Для приготовления этого кваса на 2 л воды берут 0,5 кг ржаной муки и 10 г дрожжей. 1—2 ст. ложки муки разводят с дрожжами в теплой воде (примерно 1—[illegible] стакана) и дают перебродить (закваска). Оставшуюся муку залить горячей водой, замесить тесто до густоты сметаны и поставить в теплое место. Добавить закваску в тесто, развести теплой водой до консистенции густого кваса. По мере использования доливать водой (0,5 л на 1 л использованной жидкости).

ЩИ



ЩИ СБОРНЫЕ

1. Говядину вместе с луковицей в шелухе, кореньями петрушки, сельдерея, пастернака и морковью положить в холодную воду, поставить на огонь. После снятия пены и лишнего жира в начале кипения добавить сахар (из расчета 5 г на каждые 500 г воды) и варить 40 мин, затем добавить мелко нарезанные ветчину и вареную колбасу и варить еще 5 мин. Коренья удалить, посолить отвар по вкусу.

2. На дно алюминиевой кастрюли, вдвое меньшей по объему, чем основная, положить кусочки сливочного масла (жир), на него — нашинкованные репчатый лук, морковь, коренья пастернака и сельдерея, дольки картофеля, мелко нарезанные зеленый лук, зелень укропа и петрушки (половина нормы). Затем добавить 4 лавровых листа, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Пассеровать 8 мин.

3. В глиняный горшок положить квашеную капусту и мелко нарезанные, очищенные от кожуры яблоки. Залить их 0,5 л кипятка или бульона, добавить сливочное масло, закрыть, поставить в умеренно нагретую духовку. Когда капуста размягчится, вынуть ее и соединить с бульоном и мясными продуктами.

4. На 8-й минуте пассерования овощей полить их горячим бульоном и соединить со щами. Досолить по вкусу, поперчить, ввести очищенные от кожицы и нарезанные кружочками помидоры (для этого их надо потереть тыльной стороной ножа, поддеть кожицу и снять ее). Проварить еще минут 5. Снять с огня, заправить укропом и толченым [illegible] чесноком, накрыть чем-нибудь теплым и дать настояться [illegible] 20. Подать, заправив сметаной и густо посыпав зеленью петрушки и укропа.

● ● 200 г говядины, [illegible] 50 г квашеной капусты и моркови, 160 г репчатого лука, по 40 г зелени петрушки, укропа, зеленого лука, корня пастернака и [illegible] 120 г сметаны, 120 г любительской вареной колбасы, 12 г сахара, 0,01 г молотого черного перца, 20 г соли, 40 г чеснока, 80 г сливочного масла, 4 лавровых листа, специи по вкусу

ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

Готовятся так же, как щи сборные, но на хлебном или свекольном квасе. Можно их приготовить и на воде.

● ● 1,4 л хлебного кваса, 400 г квашеной капусты, 80 г моркови, 160 г репчатого лука, по 40 г зелени петрушки и укропа, зеленого лука, корня пастернака, 40 г сливочного масла, 120 г картофеля, 80 г помидоров, 200 г сметаны, 4 лавровых листа, черный молотый перец по вкусу, 20 г соли, 120 г яблок.

ЩИ С ГРИБАМИ

1. Говядину приготовить так же, как для щей сборных.

2. В глиняный горшок с квашеной капустой налить 2 л кипятка и поставить в духовку минут на 20. Затем отвар слить в отдельную фаянсовую посуду, а капусту слегка посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить растительным маслом (поджаренным) и растереть в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью размешать масло, затем вновь соединить с отваром и поставить на огонь. Грибы сложить в эмалированный сотейник, залить 1,6 л холодной воды и поставить на огонь. После закипания

грибы вынуть, нарезать соломкой, вновь ввести в грибной бульон и доварить в нем, после чего высыпать их в мясной бульон.

3. Пассеровать все коренья и картофель, как для щей сборных. Соединить бульон с пассеровкой, снять с огня, заправить укропом и чесноком и дать настояться 15—20 мин, укутав кастрюлю полотенцем.

При подаче на стол заправить щи в тарелках крупно нарезанными солеными грибами и сметаной, посыпать зеленью петрушки.

● ●400 г говядины, 400 г грибов свежих, 480 г капусты квашеной, 80 г моркови, по 40 г зелени петрушки, укропа, корня пастернака и сельдерея, 80 г лука репчатого, 80 г масла растительного, по 20 г сахара и чеснока, 80 г лука репчатого, 80 г масла растительного, по 20 г сахара и соли, 120 г сметаны, 120 г яблок, 4 лавровых листа, 0,04 г молотого черного перца.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ

1. Сварить куриный бульон по рецепту «Щи сборные», но на каждые 500 г воды вместо 5 г сахара взять только 2,5 г.

2. Щавель тщательно вымыть, освободить от стеблей. Крапиву сначала промыть холодной водой, затем обдать крутым кипятком, откинуть на дуршлаг и быстро, не давая выделиться соку, нашинковать. Так порезать щавель, репчатый лук, коренья пастернака и сельдерея, крупные дольки картофеля, зелен[illegible] [illegible] и лебеду. Все, за исключением щавеля, сложить в небольшую, желательно алюминиевую кастрюлю с растительным маслом, присолить, посыпать перцем, накрыть крышкой и пассеровать [illegible]. Пока овощи пассеруются, процедить куриный бульон, удалив коренья и репчатый лук в шелухе. На 8-й минуте пассерования полить овощи бульоном и добавить в основную кастрюлю. После закипания ввести подготовленный заранее щавель. Варить вместе с чесноком еще 1 мин. При подаче на стол заправить сметаной и мелко нарезанными яйцами.

Примечание. Щи зеленые можно варить и без мяса. В этом случае берется вода или хлебный квас. Для повышения питательности блюда в воду или квас включается ложка риса или гречневой крупы. Не забудьте крупу предварительно потушить в масле.

● ●200 г цыплят, 12 г сахара, 160 г лука репчатого, по 40 г корня сельдерея и пастернака, 400 г щавеля, 200 г картофеля, 200 г крапивы и лебеды, по 40 г зеленого лука, зелени петрушки и укропа, чеснока, 120 г сметаны, 4 яйца, 20 г соли, 80 г масла растительного, специи по вкусу.

ЩИ ИЗ КЛЕВЕРА «ПОЛЕВЫЕ»

В 3-литровую кастрюлю налить 1,5 л воды и поставить на огонь. Открыть мясные консервы и опустить их в кипящую воду. Отдельно пассеровать на растительном масле петрушку, пастернак, сельдерей, морковь, картофель, репчатый лук. Сверху положить половину свежих приправ (другую половину положить при подаче

и тарелки). Посолить и поперчить овощи. За это время подготовить щавель и клевер. На 8-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку горячего бульона, чтобы они легко отстали от дна, и сразу добавить их в кипящий бульон. Дать закипеть и опустить промытые и нарезанные щавель и клевер. Варить полминуты.

●●1,5 л воды, 250 г мясных консервов, 40 г растительного масла (сливочного, топленого), по 40 г кореньев петрушки, пастернака, сельдерея, по 80 г моркови и репчатого лука, 400 г картофеля, по 40 г зелени петрушки и укропа, перец, соль и лавровый лист по вкусу, по 80 г щавеля и клевера, сметана для подачи к столу и разная дикорастущая зелень по вкусу (мята, сныть, чабрец и др.).

ЩИ КРАПИВНЫЕ «ВЕГЕТАРИАНСКИЕ»

В кипящую подсоленную воду или готовый бульон положить коренья, мелко нарезанный лук и прокипятить 10—12 мин. Одновременно поставить на огонь хорошо промытую рисовую или перловую крупу и, помешивая, тушить ее без дополнительной воды 6—8 мин. Подготовленную крупу опустить в бульон. Листья молодой крапивы (верхние четыре листа) освободить от стебельков, тщательно промыть несколько раз в холодной воде, ошпарить крутым кипятком, быстро откинуть на дуршлаг и, не давая крапиве пустить сок, сразу же мелко нарезать. К этому времени пассеровать остальные овощи (морковь, картофель, коренья и зелень) на сливочном масле (как это делается для приготовления борщей). На 8-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку бульона и переложить все в бульон, тут же ввести крапиву и проварить ее полминуты. Снять щи с огня, заправить чесноком, укропом, лимонной кислотой. Дать настояться 15—20 мин.

Подать со сметаной и сваренным вкрутую яйцом, густо посыпав зеленью.

●●1,4 л воды или бульона, 400 г крапивы, 60 г риса, 320 г картофеля, 2—4 яйца, 0,04 г лимонной кислоты, по 40 г зелени петрушки и укропа, корня сельдерея, петрушки, пастернака, черный перец и душистый по вкусу, 120 г сметаны, 20 г чеснока, толченного с солью, 60 г масла сливочного для пассеровки.

ЩИ «ТЕМНОЛЕССКИЕ»

Говядину вместе с луковицей в шелухе и половиной нормы кореньев (морковь, петрушка, сельдерей) залить холодной водой, добавить сахар (из расчета 5 г на каждые 500 г воды), довести до кипения, снимая пену, и варить 45 мин, после чего бульон процедить, коренья удалить. В глиняный горшок положить квашеную капусту, залить ее 0,5 л кипятка, добавить сливочное масло, закрыть и поставить в умеренно нагретую духовку или в угли костра без пламени. Когда капуста станет мягче, вынуть ее и опустить в процеженный бульон с говядиной.

Нарезать грибы (сухие предварительно отварить) и картофель, добавить мелко нарезанные луковицу и остальные коренья (кроме чеснока и укропа) и пассеровать в небольшой емкости на сливочном масле. На 8-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку горячего бульона и переложить все в кипящий бульон. Добавить мелко нарезанную луковицу, проварить 2—5 мин, снять с огня, заправить укропом и чесноком и дать настояться в течение 15—20 мин, закутав чем-нибудь теплым. При подаче на стол в тарелки с щами положить крупно нарезанные соленые грибы и сметану (если есть, по чайной ложечке свежих сливок).

●● 600 г говядины, 400 г квашеной капусты, 300 г соленых грибов, 200 г грибов свежих или 15 шт. сушеных, 80 г моркови, 40 г картофеля, 100 г репы, 80 г репчатого лука, по 1 корню сельдерея и петрушки с зеленью, 40 г укропа, 2—4 лавровых листа, 40 г чеснока, 40 г сливочного масла, 4 ч. ложки сливок, 120 г сметаны, перец горошком, соль по вкусу.

ЩИ РУССКИЕ

Грудинку вымыть, залить холодной водой, варить при слабом кипении 1,5 ч, снимая пену (по скоростному методу 45 мин, если на каждые 500 г воды добавить 5 г сахара). Нашинковать лук репчатый, морковь, зелень петрушки, репу и пассеровать на топленом масле или маргарине, добавить томат-пасту или помидоры. В кипящий бульон опустить картофель, дать закипеть, затем положить свежую капусту, нарезанную крупными квадратиками, и варить при слабом кипении 15 мин. Добавить пассерованные коренья, проварить, заправить солью, перцем, положить лавровый лист, дать прокипеть и снять с огня (лавровый лист удалить). При подаче в тарелки со щами положить кусочки грудинки, ложку сметаны и посыпать мелко нарезанной зеленью.

●● 400 г грудинки, 1/2 кочана капусты, 500 г картофеля, 40 г моркови, 20 г корня петрушки, 80 г лука репчатого, 1/4 репы, 25 г томата-пюре или 400 г спелых помидоров, 34 г топленого масла, 100 г сметаны, зелень укропа и петрушки, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

МЯСНЫЕ ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ ИЗ КРАПИВЫ

Нарезать кусками говядину, залить холодной водой, довести до кипения, снимая пену. Затем добавить луковицу в шелухе и нарезанные дольками белые коренья и морковь, добавить сахар (из расчета 5 г на 500 г воды). Посолить можно перед окончанием варки. Варить щи 45 мин, затем удалить коренья. Молодую крапиву перебрать, вымыть, опустить в соленый кипяток, отварить до мягкости (но не под крышкой), откинуть на дуршлаг, сполоснуть холодной водой, отжать, мелко нарубить и быстро переложить в основную кастрюлю, добавить сливочное масло. Подать с зеленью петрушки, укропом, сметаной и сваренными вкрутую яйцами, разрезанными пополам.

●○400 г говядины, по 80 г лука репчатого и моркови, по 1 корню сельдерея, пастернака, 1 пучок крапивы, 34 г сливочного масла или маргарина, 25 г сахара, 100 г сметаны, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Коренья и лук нарезать дольками или брусочками, капусту квадратами по 2 см, а картофель кубиками.

В кипящий бульон положить капусту, дать закипеть, добавить картофель, пассерованные коренья и лук, варить 20—30 мин. Добавить мучную пассеровку, разведенную охлажденным бульоном, и варить еще 7—10 мин. Затем положить свежие помидоры, нарезанные дольками, лавровый лист, перец и варить 5 мин. При необходимости добавить пассерованный с жиром томат-пюре одновременно с мучной пассеровкой. Щи можно заправить чесноком. При подаче в тарелки со щами положить кусочки мяса и сметану.

●○250 г говядины, 450 г капусты свежей, 240 г картофеля, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, [illegible] г лука репчатого, 40 г томата-пюре или 80 г свежих помидоров, 40 г [illegible], 60 г сметаны, перец и соль по вкусу.

РАССОЛЬНИКИ



РАССОЛЬНИК С ГОВЯЖЬИМИ ПОЧКАМИ

Подготовка почек. Почки очистить от пленок и жира, замочить в воде на 6—8 ч (можно это время уменьшить, если предварительно замочить их в подкисленной уксусом воде). Чтобы почки были готовы минут за 20, на каждые 500 г воды надо положить 5 г сахара. Почки нарезать небольшими ломтиками и опустить в бульон, предназначенный для рассольника.

Подготовка крупы. Крупу промыть холодной водой, воду сцедить, а крупу в том же сотейнике поставить на огонь. Помешивая, дать влаге испариться. При необходимости можно добавить 100 г воды и, снова помешивая, довести объем крупы до увеличения в 1,5—2 раза. Тушить на сильном огне 6—10 мин. Затем переложить в бульон.

Подготовка огурцов. Срезать с огурцов кожицу, залить ее 1 стаканом кипящего бульона и прокипятить на слабом огне 10 мин. Кожицу удалить, а в рассол опустить мякоть огурцов, нарезанную мелкими дольками, и припустить еще минут 5.

Варка рассольника. Пока варятся подготовленные почки и крупа, в отдельную кастрюлю положить кусочки сливочного масла,

поверх него — нашинкованный лук, нарезанную соломкой морковь, крупные дольки картофеля, мелко нарезанные коренья сельдерея, петрушки, пастернака, сладкий зеленый перец, зелень петрушки, укропа. Сверху положить 1—2 лавровых листа и несколько горошин душистого перца. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на хороший огонь. Пассеровать 8 мин, затем полить овощи горячим бульоном и ввести в рассольник, добавив тут же подготовленные ранее огурцы. Варить все вместе 2—3 мин. При подаче в тарелки в рассольник положить сметану и зелень.

◎ ◎ 400 г почек говяжьих, 80 г моркови, 160 г лука репчатого, по 40 г белых кореньев пастернака и сельдерея, 200 г картофеля, 100 г соленых огурцов, по 120 г сметаны и масла, по 40 г зелени петрушки и укропа, черный душистый перец, соль, лавровый лист по вкусу.

РАССОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

В кастрюлю налить воду (из расчета 350 г на порцию) и поставить на огонь. Корнеплоды нарезать брусочками, морковь, коренья петрушки, сельдерея и репчатый лук нашинковать и пассеровать по ускоренному методу в масле. За время пассерования очистить соленые огурцы от кожицы, семян, нарезать [illegible], припустить в небольшом количестве бульона. Затем [illegible] свежую капусту. На 8-й минуте пассерования овощей [illegible] разливательную ложку кипящего бульона и сразу [illegible] кипящую воду вместе со свежей капустой, перцем, [illegible] лавровым листом. В конце влить процеженный огуречный [illegible] варить все вместе с солеными огурцами 5 мин. При подаче [illegible] с рассольником положить сметану и измельченную зелень.

◎ ◎ 400 г капусты свежей, 400 г картофеля, по [illegible] г белых кореньев пастернака, сельдерея и петрушки, зелени петрушки и укропа, по 80 г репчатого лука и моркови, 160 г соленых огурцов, 80 г сливочного масла, 120 г сметаны, 400 г огуречного рассола, соль, перец душистый, лавровый лист по вкусу.

РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ

Приготовленную говядину нарезать на куски, промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. До закипания снимать пену и лишний жир. После этого добавить хорошо очищенную от корней и вымытую луковицу в шелухе, нашинкованные морковь, сельдерей, пастернак (половину нормы корнеплодов). Добавить сахар (5 г на каждые 500 г воды). Варить 45 мин. В конце варки вынуть луковицу (остальные коренья — по усмотрению хозяйки). Одновременно с приготовлением бульона пассеровать в сливочном масле или в сливочном маргарине промытые и нашинкованные репчатый лук, морковь, корень пастернака, петрушки, дольки картофеля, часть зелени петрушки. Посолить, посыпать перцем, добавить лавровый лист, закрыть крышкой и держать 8 мин на огне. За это время очи-

стить соленые огурцы от кожицы и семян, нарезать ромбиками, залить кипящим бульоном и отварить. Нарезать листья салата или шпината. Процедить бульон и поставить его на огонь. На 8-й минуте пассерования овощи полить горячим бульоном и сразу ввести в рассольник, затем добавить нашинкованные листья салата или шпината. При необходимости добавить огуречный рассол. Варить все вместе 1—2 мин. При подаче в тарелки с рассольником положить порционные куски мяса, сметану, посыпать зеленью.

●● 400 г говядины, 80 г моркови, 160 г лука репчатого, по 40 г белых кореньев, 320 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 120 г шпината или листьев салата, 120 г сметаны, 80 г сливочного масла, 40 г зелени петрушки и укропа (20 г в кастрюлю, 20 г в тарелки с рассольником), соль, черный и душистый перец, лавровый лист по вкусу.

РАССОЛЬНИК СО ЩАВЕЛЕМ

Для этого рассольника бульон готовится по вышеуказанному способу. Подготовленные почки бланшировать, промыть, залить холодной водой и после снятия пены добавить в бульон сахар (из расчета 5 г на каждые 500 г воды). После закипания бульона ввести в него репчатый лук в шелухе и варить 45 мин. Коренья петрушки, сельдерея, пастернака, репчатый лук и белую часть лука-порея нашинковать и пассеровать по скоростному методу за 8 мин. Щавель и шпинат перебрать и нарезать. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нашинковать ломтиками. На 8-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку горячего бульона и затем соединить их с кипящим рассольником, добавив в него огурцы и, если необходимо, рассол от них. Варить 4 мин. Затем добавить шпинат, щавель, соль, специи и варить еще полминуты. Перед подачей на стол рассольник заправить льезоном. Подать с почками, курицей или потрошками.

Приготовление льезона. Развести желтки яиц кипяченым молоком, подогреть, не допуская закипания, до загустения.

●● 400 г почек говяжьих, по 40 г белых кореньев пастернака, сельдерея, петрушки, 100 г лука репчатого, 160 г лука-порея, по 120 г щавеля и шпината (или 240 г только щавеля), 200 г огурцов соленых, 40 г масла сливочного, 40 г зелени петрушки, 300 г молока, 2 яйца, соль, перец черный и душистый, лавровый лист по вкусу.

РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

Из кастрюли, где промывалась крупа, слить воду, оставив ее на дне на 3—4 см, и отставить на край плиты. Затем нарезать соленые огурцы кубиками, выложить их в пустую маленькую кастрюлю и тоже отставить. Почки очистить от пленок и жира, замочить в воде на 6—8 ч (или на 3 ч, добавив 3 %-ный уксус) и затем варить до готовности. Чтобы они были готовы за 45 мин, надо на каждые 500 г воды положить 5 г сахара и опустить их в эту воду, нарезав не-

большими ломтиками. Пока варятся почки, в отдельную, желательно алюминиевую кастрюлю положить кусочки масла (маргарина), поверх них — нашинкованные морковь и белые коренья, нарезанный дольками картофель, зеленый лук, петрушку и укроп, лавровый лист и несколько горошин душистого и черного перца. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить на хороший огонь. Пассеровать 6 мин, если овощи молодые, 8 мин, если прошлогодние. За время пассеровки овощей поставить на огонь подготовленную крупу и, помешивая, варить на пару под крышкой 6 мин (открывая и закрывая крышку), после чего переложить в бульон. Залить огурцы горячим бульоном, прокипятить их в течение 2 мин и тоже выложить в бульон. К этому времени овощи уже спассеруются, надо влить в них разливательную ложку кипящего бульона и выложить в кипящий рассольник. Варить все вместе 2—3 мин. Подать блюдо со сметаной и с зеленью, оставшейся от пассерования.

600 г говяжьих почек, по 80 г моркови и лука репчатого, по 1 корню пастернака, сельдерея и петрушки, 400 г картофеля, 400 г соленых огурцов, 80 г сметаны, 30 г масла (маргарина), по 10 г зелени укропа и петрушки, 40 г зеленого лука, по 5–8 горошин душистого и черного перца, лавровый лист, соль по вкусу

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

Капусту нарезать соломкой, картофель — дольками или кубиками, морковь, петрушку, лук нашинковать и пассеровать по скоростному методу на растительном масле. Огурец нарезать ломтиками и припустить. В кипящий бульон положить капусту и тут же ввести пассеровку и припущенные огурцы, затем добавить прокипяченный огуречный рассол, специи и соль. При подаче в тарелки с рассольником положить по кусочку мяса, сметану и посыпать зеленью (этот рассольник можно приготовить на квасе или воде).

500 г костей, 150 г капусты свежей, 320 г картофеля, по 80 г моркови и лука репчатого, 1 корень петрушки, 80 г огурцов соленых, 30 г маргарина, 40 г сметаны, соль, перец, лавровый лист по вкусу, по 10 г зелени укропа и петрушки.



СОЛЯНКИ

СОЛЯНКА СБОРНАЯ

Если у хозяйки имеются говядина, баранина, ветчина, почки, сосиски, то все эти продукты необходимо подготовить к тепловой

обработке, а почки заранее бланшировать. Затем нарезать ломтиками толщиной 2—3 мм и длиной 2—2,5 см. Можно их отварить по скоростному методу за 45 мин, но солянка получится значительно вкуснее, если мясо сначала поджарить. Для этого чистую обезжиренную сковороду разогреть до 160 °С, мясо посолить, посыпать сахаром (на 150 г говядины, баранины 5 г телятины, кур или кролика — 3 г), специями и все положить на уже разогретую сковороду. Жарить, помешивая, в собственном соку и жире 10 мин, затем добавить репчатый лук, маргарин или масло и жарить еще 8 мин. На последней минуте добавить томат-пюре.

Отдельно приготовить бульон из костей и мяса (по скоростному методу за 45 мин). Процедить его, добавить прожаренное мясо с луком и томатом, соленые огурцы, очищенные от семян и кожицы и нарезанные ромбиками. Варить все вместе 5 мин. Затем посолить, добавить перец горошком, лавровый лист, предварительно приготовленные мясные продукты, каперсы и варить еще 4—5 мин. Можно положить маслины, сметану, лимон, зелень.

Примечание. В солянку с грибами не следует класть лимон.

●● 400 г костей, 200 г говядины, 120 г ветчины, 80 г сосисок свиных, 160 г репчатого лука, 50 г почек говяжьих, 80 г соленых огурцов, 60 г томата-пюре, 80 г масла, 120 г сметаны, по 40 г зелени петрушки и укропа, 80 г лимона, очищенного от цедры, по 20 г соли и сахара, черный молотый перец, лавровый лист, душистый перец по вкусу, 40 г каперсов, 12 шт. маслин.

СОЛЯНКА «ЧЕРНОМОРСКАЯ»

В кастрюлю налить прозрачный рыбный бульон (из расчета 350 г на порцию). Можно использовать и обезжиренный мясной бульон. Всыпать в него нарезанный соломкой и обжаренный в томате-пюре репчатый лук, ромбики соленых огурцов, очищенных от кожицы и семян. 2—3 куска рыбы (осетр, сом, камбала и др.), предварительно ошпаренные, промытые и подсушенные на полотенце, посыпать солью и сахаром, аккуратно положить в дуршлаг и опустить на 4 мин в кипящую подсоленную воду. Поднять дуршлаг, сцедить воду и аккуратно переложить рыбу в основной бульон, добавить соль по вкусу, перец горошком, лавровый лист, вареные и нарезанные ломтиками хрящи рыб, каперсы. Затем дать закипеть и варить 1—3 мин. Перед подачей на стол в тарелки с солянкой можно положить немного маслин без косточек, дольки лимона, зелень.

Примечание. Для приготовления рыбной солянки не рекомендуется брать костлявую рыбу.

●● 400 г рыбы, 160 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 60 г томата-пюре, по 40 г зелени петрушки и укропа, 20 г соли, 40 г уксуса винного, 8 г сахара, 40 г лимона, 12 шт. маслин, черный перец по вкусу, 80 г сливочного масла (маргарина).

СОЛЯНКА ПО-ГЕЛЕНДЖИКСКИ

Нарезать кубиками субпродукты (печень, сердце, легкие) и мясо говяжье, посыпать их солью, сахаром (3 г на каждые 150 г продуктов), перцем. Положить на хорошо разогретую чистую, обезжиренную сковороду и, помешивая, тушить сухим способом в собственном соку и жире 10 мин. Добавить сливочное масло и нашинкованный репчатый лук и жарить все вместе еще 5 мин. Затем ввести все продукты в порционные горшки с нашинкованной морковью, добавить соль и специи по вкусу и тушить в хорошо нагретой духовке 5 мин. Отдельно подать маринованные огурцы. Блюдо подать на стол в горшочках, посыпав зеленью петрушки и укропа.

⊙ ⊙ 140 г печени говяжьей, 200 г легких говяжьих, 200 г мяса говяжьего, 160 г лука репчатого, 80 г моркови, 20 г соли, 80 г сливочного масла, 400 г огурцов маринованных, по 40 г зелени петрушки и укропа, черный и душистый перец по вкусу.

Примечание. По этому же рецепту можно приготовить и солянку грибную: отварить сухие грибы, вынуть их, когда размякнут, нарезать соломкой, вновь положить варить, добавив морковь, петрушку, сельдерей, нарезанные соломкой. Затем соленые грибы ошпарить, мелко нарубить. Заложить в горшочек грибы отваренные и соленые, а также остальные продукты, указанные в солянке по-геленджикски. Тушить в горячей духовке 10 мин. Подавать блюдо также в горшочках, посыпав зеленью. Состав продуктов тот же, что в предыдущем блюде, только [illegible] продуктов берется 400 г соленых грибов (или 40 г сухих).

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

Приготовить бульон из свежих грибов. Если грибы сушеные, их надо перебрать, промыть в проточной воде, залить холодной водой и выдержать 3 ч для набухания, после чего варить в той же воде при слабом кипении до полуготовности. Затем грибы выбрать шумовкой, нарезать соломкой, а отвар процедить через сито или марлю. В сковороде пассеровать на сливочном масле нарезанный полукольцами репчатый лук до золотистого цвета. Затем смешать с томатом-пастой и нарезанными огурцами, после чего варить при слабом кипении в небольшом количестве грибного отвара в той же сковороде. Соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать сначала пополам, а затем пластинками. В кастрюлю влить процеженный грибной отвар, положить пассерованный лук, нарезанные огурцы и поставить на огонь. Варить при слабом кипении сначала 10 мин, после добавления отваренных грибов, перца горошком, лаврового листа, соли еще 3 мин.

При подаче в тарелки с солянкой положить по нескольку маслин, по два кружочка лимона, сметану по вкусу и густо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или дикорастущих ароматных трав.

●●350 г свежих (или 35 г сушеных) грибов, 1,6 л воды, 80 г лука репчатого, 160 г огурцов соленых, 20 шт. маслин, 1/2 лимона, 40 г масла сливочного, 30 г томата-пасты, соль, специи и сметана по вкусу, 10 г петрушки, 15 г укропа.

СОЛЯНКА СБОРНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ

Рыбный бульон, приготовленный, как для тройной ухи, соединить с прокипяченным огуречным рассолом, положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и вскипятить на слабом огне. Мелко нарезанные лук и помидоры пассеровать на масле. Соленые грибы ошпарить, нарезать кубиками. Нарезать огурцы, свежую рыбу и вместе с измельченной соленой рыбой, мякотью раков и пряностями соединить с продуктами, указанными выше, и кастрюлю с ними поставить в угли без пламени или в духовку, нагретую до 200 °С, и выдержать минут 15. Перед подачей на стол в солянку добавить лимонный сок, можно положить в каждую тарелку по дольке лимона без зерен, вместо сока лимона можно использовать сок щавеля.

●●500 г рыбного фи[illegible] 10—12 [illegible] раков, 250 г отварной соленой рыбы, 1,7 л воды или 1,25 [illegible], 20 г огуречного рассола, 1/2 лимона, по 160 г лука репчато[illegible] [illegible] огурцов, 200 г помидоров, 2 ст. ложки каперсов, 12 маслин, [illegible] 1 корень петрушки, 10 горошин черного перца, 2 ст. ложки [illegible] 1 ст. ложка зеленого лука, 3—4 лавровых листа, 35 г растительного [illegible]

КАПУСТНИК

Заранее сварить бульон. Нарезать кубиками картофель. Пропустить через мясорубку шпик, растерев его с сырым рубленым чесноком и измельченной зеленью петрушки. В кастрюлю налить бульон (по 350 г на порцию) и поставить на огонь. Хорошо промыть пшено и довести до полуготовности на воде, которую впитало пшено при мытье. Тушить на хорошем огне 10 мин. Ввести его в бульон. Закрыть крышкой.

На дно другой алюминиевой кастрюли положить кусочки сливочного масла или жира, поверх него — нашинкованный репчатый лук, натертую или нашинкованную морковь, дольки картофеля, часть петрушки (остальную часть положить в блюдо при подаче). Посолить, положить специи и, плотно закрыв крышкой, поставить на огонь. Пассеровать 8 мин, после чего влить разливательную ложку горячего бульона и сразу переложить все в основную кастрюлю. Не дожидаясь закипания, добавить квашеную капусту и томат-пюре (или нарезанные кружочками помидоры), растертое сало шпик, соль, лавровый лист. С момента закипания держать на огне еще 5 мин. В конце варки ввести растертый с солью чеснок. Подать к столу со сметаной и зеленью.

●●200 г свинины, по 20 г кореньев сельдерея и петрушки, 40 г моркови, 40 г пшена, 12 г сахара (на 2,4 л воды), 60 г томата-пюре, 200 г сала

шник, 20 г чеснока, 400 г капусты квашеной, 20 г соли, черный и душистый перец по вкусу.

Для пассеровки: 320 г картофеля, 80 г моркови, по 20 г кореньев петрушки и сельдерея, 80 г лука репчатого, 40 г маргарина или масла.

ОГУРЕЧНЫЙ СУП С ГРИБАМИ «ЛУГОВОЙ»

Налить в кастрюлю воду (из расчета 350 г на порцию), опустить в нее подготовленные свежие грибы, после закипания — репчатый лук в шелухе и довести до готовности. Отдельно в небольшой емкости на топленом масле пассеровать морковь, картофель, дикорастущую зелень с добавлением лаврового листа. Нарезать соленые огурцы кубиками и проварить 5 мин; вылить их вместе с отваром в бульон с грибами. На 8-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку горячего бульона и переложить их в кипящий бульон одновременно с помидорами, очищенными от кожицы (тупым концом ножа провести несколько раз по помидору, поднять шкурку и снять), нарезанными тонкими кружочками. Варить все вместе 5 мин. Подать со сметаной и измельченной зеленью петрушки, мяты, укропа, полевого гороха, медуницы, чабреца.

⭘ ⭘ 400 г свежих, маринованных [illegible] (или 40 г сушеных), 120 г соленых огурцов, 80 г лука реп[illegible] петрушки и укропа, [illegible] лавровых листа, 80 г сметаны, [illegible], 160 г зелени, 120 [illegible] помидоров, специи и соль по вкусу

УХА



УХА ПО-СОЧИНСКИ

В подсоленный кипяток положить целый очищенный и вымытый картофель, разрезанные на четыре части головы и хвосты рыбы, головку лука в шелухе. Варить 5—8 мин. Все это затем откинуть на дуршлаг и ввести в бульон вторую порцию рыбной мелочи, которую варить не более 5 мин. Бульон процедить через сито или дуршлаг, добавить лавровый лист и специи, ароматические коренья. К этому времени уже должны быть готовы пассеровка из овощей и рыба.

Для приготовления пассеровки в небольшую кастрюлю, желательно алюминиевую, налить растопленное сливочное масло, поверх него положить нарезанный дольками картофель, мелко нашинкованные морковь, коренья сельдерея, пастернака и петрушки

3 лавровых листа, черный душистый перец, мелко нарезанный зеленый лук. Плотно закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. На 8-й минуте налить в пассеровку разливательную ложку горячей ухи и переложить в кастрюлю, где уже 2—3 мин варится порционная рыба, с таким расчетом, чтобы она варилась вместе с пассерованными овощами не более 5 мин. Подавать уху с кусочком лимона.

●● 200 г трески, 200 г палтуса, 200 г морского окуня, 1,4 л воды, 160 г репчатого лука, 80 г моркови, 400 г картофеля, 40 г лука-порея, по 20 г зелени петрушки и укропа, по 40 г кореньев пастернака, петрушки и сельдерея, 80 г лимона, 80 г сливочного масла, 20 г соли, черный молотый и душистый перец, лавровый лист по вкусу.

УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

В подсоленный кипяток положить разрезанные на четыре части головы и хвосты рыбы, а также мелкую рыбу. Проварить минут 5, процедить бульон. Отдельно в меньшую посуду налить растительное масло, положить нарезанную соломкой морковь, белые коренья, дольки картофеля, лавровый лист, часть укропа, несколько горошин черного перца, все присолить. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и пассеровать содержимое 8 мин.

В процеженный бульон или подсоленную воду опустить другую какую-либо рыбную мелочь и белые коренья (пастернак, сельдерей, петрушку), кусочек моркови, проварить все вместе не более 3—5 мин, снова процедить через сито или дуршлаг, положить вычищенную, промытую и нарезанную на порционные куски (толщиной 4—5 см) рыбу. Добавить луковицу в шелухе. В это время должна быть готова пассеровка. Влить в пассерованные овощи разливательную ложку горячей ухи и соединить с кипящей ухой. Варить все вместе 1—2 мин. При необходимости досолить, добавить перец горошком. Дать настояться 15—20 мин. При подаче положить в тарелки лимон.

●● 200 г окуня речного, 400 г сазана, 160 г лука репчатого, 80 г моркови, по 20 г белых кореньев в уху и по 20 г в пассеровку, 200 г картофеля, по 20 г зелени петрушки и укропа, 40 г масла растительного, 4 лавровых листа, 20 г лимона, перец душистый и черный горошком, соль по вкусу

УХА ПО-КУБАНСКИ

1. Головы, хвосты и кости от разделанной рыбы сварить по предыдущему рецепту, бульон процедить и отварить в нем в течение 5 мин крупные куски рыбного филе. Вынуть рыбу, обмакнуть во взбитое с одной чайной ложкой муки яйцо, слегка обжарить в сковородке на сливочном масле и вновь погрузить в кипящий рыбный бульон для доваривания. Держать на огне 3—5 мин.

2. Рыбу, овощи, пряности положить в глиняный горшок, залить кипятком, закрыть, поставить на 15 мин в нагретую до 250 °C ду-

ховку. Когда уха начнет кипеть, вынуть из духовки горшок, добавить 1 ст. ложку сливочного масла, на поверхность вылить хорошо взбитые яйца и вновь поставить в духовку до полного запекания яиц. Подать с кусочком лимона.

● ● По 200 г мелкой речной рыбы, 400 г сазана, 160 г лука репчатого, 80 г моркови, по 40 г кореньев пастернака, сельдерея, петрушки, 200 г картофеля, по 40 г зелени петрушки и укропа, 80 г лимона, 20 г соли, лавровый лист, перец душистый и черный горошком по вкусу.

УХА ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ

Выпотрошить рыбу, не счищая чешую (если это не плотва или красноперка, чешуя которых не годится для ухи), удалить жабры, рыбу тщательно промыть и опустить первую порцию в кастрюлю с подсоленной кипящей водой на 5 мин. Процедить бульон или аккуратно вынуть рыбу дуршлагом, после чего положить вторую порцию рыбы и варить ее тоже 5 мин. Можно сварить обе порции рыбы отдельно, затем процедить оба бульона в одну кастрюлю.

Одновременно с началом приготовления бульона в небольшой алюминиевой кастрюле пассеровать в течение 8 мин на растительном масле нашпигованные морковь, пастернак, сельдерей, петрушку, мелко нарезанный картофель, сладкий перец, часть укропа и зелени петрушки с добавлением лаврового листа, соли, черного и душистого перца. В медленно кипящий бульон опустить луковицу в шелухе и распластанные порционные куски сазана или карпа. На 8-й минуте пассерования влить в него разливательную ложку кипящего бульона и сразу переложить в уху. Через 2—3 мин попробовать, приправить солью и перцем по вкусу, снять с огня. Дать настояться 10—15 мин и подать к столу.

● ● 1,5 кг речной рыбы (сазан, карп, окунь, плотва и пр.), 1,75 л воды, 150 г лука репчатого, по 40 г корня пастернака и петрушки, 80 г моркови, 200 г картофеля, зелень укропа и петрушки, лавровый лист, черный перец, соль и другие специи по вкусу.

УХА С ПШЕННОЙ ЗАПЕКАНКОЙ

Приготовить бульон из хвостов, голов и плавников рыбы с луком и кореньями, как указано в предыдущем рецепте, а затем отварить в бульоне порционную рыбу.

Отдельно приготовить пшенную запеканку: 5—6 раз промыть пшено и в том же сотейнике, в котором оно промывалось, на оставленной (до уровня 2—3 см от дна) воде с добавлением соли проварить пшено, накрывая крышкой и помешивая, пока крупа не увеличится в объеме в 2 раза. Затем добавить в кашу нарезанный кубиками сырой картофель и варить еще 5 мин. Выложить массу на смазанный маслом противень и запечь в духовке.

К ухе запеканка подается отдельно, на десертных тарелочках.

1 большой судак или окунь, 150 г лука репчатого, 80 г моркови, 70 г растительного масла для пассерования и 35 г запеканки, 220 г пшена, 4 лавровых листа, перец душистый и черный горошком, соль, зелень петрушки и укропа по вкусу.



ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

СУП ИЗ ШПИНАТА С РИСОМ

Перебрать шпинат, удалить испорченные листья, промыть тщательно несколько раз. Рис перебрать, промыть не менее 3—4 раз. Слить воду, оставив на 3/4 объема риса, поставить на огонь и, помешивая, тушить до увеличения риса в объеме в 1,5—2 раза, влить кипящую воду и варить 5 мин, затем долить крутой кипяток (из расчета 350 г на порцию) и варить еще минут 10. Затем добавить мелко нарезанный шпинат, соль, душистый и черный перец по вкусу и варить 1 мин. Подавать в холодном виде. В каждую тарелку супа добавить 1—2 ст. ложки сметаны или кефира (простокваши, йогурта, катыка) и обжаренный кольцами лук.

4 пучка шпината, 200 г риса, 100 г растительного масла, соль, перец по вкусу, сметана или кефир (простокваша, катык или йогурт), 120 г лука репчатого.

СУП ХОЛОДНЫЙ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С РИСОМ

Дыню, яблоки, груши очистить от кожицы и мелко нарезать. Залить водой кожицу от груш и яблок, прокипятить 5—10 мин, снять с огня, оставить на полчаса, затем процедить, подсластить, вскипятить, всыпать подготовленные фрукты, закрыть крышкой и варить еще 25 мин. Остудить. При подаче в тарелки с супом положить отдельно отваренный рис. В остывший суп можно добавить лимонный сок, корицу или ваниль.

Приготовление риса. Тщательно промыть крупу, прогреть на хорошем огне до испарения влаги, добавить немного горячей воды и, помешивая, тушить до увеличения массы в 2 раза. Крупа после приготовления не промывается.

По 200 г яблок, дыни, груш или персиков, 80 г сахара, 100 г риса, 1,4 л воды, 0,08 г корицы или ванили, 1,3 л воды.

Налить в кастрюлю хлебный квас (из расчета 350 г на порцию), закрыть крышкой и поставить на огонь. В другую кастрюлю, вполовину меньшую основной, алюминиевую, налить растительное масло, положить нашинкованный репчатый лук, рубленую ботву моркови и нарезанную молодую морковь, дольки молодого картофеля, стручки молодой фасоли и зеленого горошка, нарезанные вместе с фасолью или горошком, мелко нарезанную зелень лебеды, крапивы, петрушки, лука зеленого. Все слегка посыпать солью и перцем. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на хороший огонь. Пассеровать овощи 6 мин. За это время нарезать соломкой зеленый болгарский перец, растереть яйцо с солью и 1—2 ст. ложками супа. На 6-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку кипящего кваса и сразу соединить с кипящим квасом в основной кастрюле. Добавить сладкий перец, несколько горошин душистого и черного перца и варить еще 1—2 мин. Снять кастрюлю с огня, влить, помешивая, тонкой струйкой яичную смесь. На стол подать в холодном виде. При подаче добавить в тарелки с супом сваренное вкрутую яйцо (пол-яйца), сметану, зелень петрушки и лука зеленого, при желании — мелко нарезанные укроп и дикорастущие травы (мяту, чабрец).

Примечание. Если суп готовится в конце лета, то в состав пассерующихся овощей можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

❶ ❷ 1,4 л хлебного кваса, 80 г растительного масла, по 80 г лука репчатого и молодой моркови с ботвой, 400 г молодого картофеля, по 40 г стручков фасоли, зеленого горошка, зеленого лука, зелени петрушки, 60 г зеленого перца, 2—4 яйца, 120 г сметаны, 20 г соли, перец черный и душистый по вкусу, 200 г помидоров.

ОКРОШКА ЛЕТНЯЯ ОВОЩНАЯ

Картофель сварить «в мундире», очистить и вместе со свежими огурцами и редисом нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук, белки сваренных вкрутую яиц, а желтки растереть с горчицей. Заправить смесь солью, сахаром и развести хлебным квасом. Затем добавить очищенный картофель, огурцы и редис, все перемешать.

При подаче в тарелки с окрошкой положить сметану и посыпать зеленью.

❶ ❷ 1,5 л хлебного кваса, 100 г картофеля, 60 г огурцов, 200 г лука зеленого, 100 г редиса, 2 яйца, 1/2 ч. ложки горчицы (по вкусу), по 10 г укропа, петрушки, 5 г мяты.

ОКРОШКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

Варенную говядину, ветчину, колбасу, очищенные огурцы, картофель нарезать очень мелкими кубиками, мелко нарезать лук. Лук посолить и в тарелке растереть. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, желтки растереть в кастрюле с горчицей, сахаром, солью. Все перемешать и развести квасом (из расчета 250 г на порцию детям и 350 г взрослым). Соединить с приготовленными мясными продуктами, огурцами, яичными белками. При подаче положить в окрошку сметану и зелень петрушки и укропа, при желании — дикорастущих трав (мяты, чабреца и др.).

●● 1,5 л хлебного кваса, 250 г мясных продуктов, 300 г картофеля, 80 г огурцов свежих, 40 г лука зеленого, 2 яйца, 100 г сметаны, 20 г сахара, горчица, соль по вкусу, по 10 г зелени петрушки и укропа.

ЗЕЛЕНЫЙ ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

Налить в кастрюлю квас или воду (по 350 г на порцию), плотно накрыть крышкой и поставить на огонь. В отдельную кастрюлю налить растительное масло, положить нашинкованные и нарезанные репчатый лук, свеклу, сладкий перец, картофель, зеленый лук, укроп и петрушку, коренья сельдерея и пастернака, добавить лавровый лист, смесь посолить, поперчить и поставить пассеровать 8 мин. Растереть с солью и горячим квасом яйца. На 8-й минуте пассерования влить в овощи разливательную ложку кипящего кваса и переложить все в кастрюлю с квасом, варить еще 3 мин и снять с огня. Затем добавить растертые яйца. Остудить борщ до 14 °С. Подать к столу со сметаной и зеленью.

●● 1,5 л кваса хлебного (или воды), 200 г свеклы, 120 г лука репчатого, 80 г моркови, 60 г сладкого перца, 400 г картофеля, по 40 г лука зеленого, петрушки и укропа, по 40 г корня сельдерея и пастернака, 80 г растительного масла, 4 лавровых листа, 2 яйца, соль и специи по вкусу, 120 г сметаны, 80 г зелени разной

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК С КВАСОМ

Зеленый лук очистить, промыть, нарезать и вместе с солью перетереть. Вареный картофель нарезать ломтиками, добавить рубленые вареные яйца и все перемешать. Залить квасом. При подаче добавить сметану.

●● 1,5 л хлебного кваса, 200 г лука зеленого, 400 г картофеля, 2 яйца, 80 г сметаны, соль и зелень по вкусу.

РЕДЬКА С КВАСОМ

Редьку очистить, вымыть и натереть на терке. Вареный картофель нарезать ломтиками, яйца, лук нарезать мелко, посолить. Все

продукты соединить и залить квасом, добавить сметану, зелень укропа или петрушки.

ОКРОШКА МЯСНАЯ НА СЫВОРОТКЕ

Картофель, яйца сварить до готовности. Колбасу, картофель и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, зеленый лук и белки сваренных вкрутую яиц мелко нарезать. Желтки растереть со сметаной, солью, сахаром и развести сывороткой, смешанной с кефиром. В эту смесь добавить приготовленные продукты и перемешать. При подаче в окрошку добавить сметану и посыпать зеленью.

● ● По 400 г сыворотки и кефира нежирного, 160 г говядины, 80 г колбасы полукопченой, 160 г лука зеленого, 200 г огурцов свежих, 2 яйца, 280 г картофеля, 80 г сметаны, 16 г сахара.

БОТВИНЬЯ

Шпинат, щавель перебрать, тщательно промыть. Шпинат варить в кипящей воде, щавель припустить отдельно в собственном соку в закрытой посуде. Затем все протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести квасом. При подаче на стол посыпать зеленью укропа, положить мелко нарезанные огурцы и зеленый лук, натертый хрен, кусочки вареной рыбы.

● ● 1,5 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 20 г сахара, 240 г огурцов свежих, 20 г зеленого лука, 50 г хрена, 200 г вареной рыбы, 1 лимон, соль и зелень укропа по вкусу.

СТУДЕНЬ С КВАСОМ

Готовый студень нарезать ломтиками и положить в тарелку, залить холодным квасом, посолить, добавить сметану, посыпать зеленью укропа или петрушки.

● ● 1,2 л кваса хлебного, 400 г студня готового, 80 г сметаны, соль и зелень по вкусу.



ПОХЛЕБКИ

ПОХЛЕБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

1. В кастрюлю налить воду (по 350 г на каждую порцию), подсолить. Закрыть кастрюлю и поставить на огонь.

2. В небольшую емкость налить 0,5 л воды, подсолить и вскипятить, высыпать в нее измельченный лук, нарезанный кубиками картофель, зелень укропа и петрушки, положить 6—8 горошин перца и мелко нарезанный чеснок. Закрыть кастрюлю крышкой и держать на огне 10 мин. Затем к овощам подлить немного кипятка из основной кастрюли и переложить все вместе в основную кастрюлю. Положить лавровый лист и прокипятить 1—2 мин.

●● 400 г картофеля, 160 г репчатого лука, 80 г чеснока, 4 лавровых листа, черный перец 5—8 горошин, по 40 г зелени укропа и петрушки, 20 г соли.

ПОХЛЕБКА «СТАНИЧНАЯ»

Варится так же, как картофельная похлебка. Перед подачей добавить в тарелки с похлебкой сметану и зелень петрушки.

●● 1,5 л воды, 400 г репы, 400 г брюквы, 160 г лука репчатого, 5—8 горошин душистого перца, 3 бутонов гвоздики, по 40 г зелени петрушки и укропа, 120 г сметаны, 80 г чеснока, 20 г соли.



ДИЕТИЧЕСКИЕ И ДЕСЕРТНЫЕ СУПЫ

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ

В кипящую воду опустить промытый рис и варить до размягчения и почти до исчезновения воды. Добавить молоко, сахар и соль и прокипятить до готовности. При подаче положить масло, корицу.

Можно приготовить этот суп иначе. Чистый рис, вымытый и подсушенный, поджарить до розового цвета на половине нормы сливочного масла или маргарина, залить кипящим молоком, посолить, положить оставшееся сливочное масло, дать увариться и подать к столу с сахаром и корицей.

●● 1,5 л молока, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 20—30 г сахара, соль, корица по вкусу.

СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ

Вермишель поджарить на половине нормы масла, все время помешивая, чтобы не подгорела. Как только вермишель порозовеет, залить ее на 2 пальца выше кипяченым молоком, накрыть крышкой и варить, не мешая, 5 мин. Затем помешать, долить остальное кипяченое молоко, посолить. При желании добавить сахар и корицу.

1,5 л молока, 200 г вермишели, 2 ст. ложки масла сливочного, 50 г сахара, соль, корица по вкусу.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СУП

В холодную воду опустить очищенные и вымытые репу и морковь, нарезанные кубиками, нашинкованный или нарезанный кольцами репчатый лук и варить 35 мин. Затем положить перебранный и промытый рис и довести до готовности. Заправить по вкусу и диете, посыпать зеленью, разбавить кислым молоком. Можно подать кислое молоко отдельно.

200 г репы, 200 г моркови, 100 г лука, 50 г риса, зелень кинзы или укропа, соль и перец по диете и вкусу.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ПШЕНОМ

Пшено перебрать и тщательно промыть в теплой воде, откинуть на сито, поставить на огонь и тушить до увеличения массы в 1,5—2 раза. Залить горячим молоком на 2 пальца выше пшена, закрыть крышкой и варить еще 5 мин, затем добавить молоко по количеству порций, прокипятить, заправить по вкусу и подать к столу.

На 200 г молока — 30 г пшена, 20 [illegible] масла, 5 г соли

СУП ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

Чернослив размочить, вынуть косточки, нарезать маленькими кусочками, залить кипятком, вскипятить, затем протереть сквозь сито, заварить картофельной мукой, заправить сахаром и сливками.

На 100 г чернослива — 10 г сахара, 200 г воды, 5 г картофельного крахмала, 10 г сливок.

СУП-ЛАПША МОЛОЧНАЯ

Приготовить крутое тесто, раскатать его, нарезать полоски лапши длиной 5 см, подсушить. Подсоленную воду довести до кипения и отварить в ней лапшу. Отбросить на дуршлаг и опустить в кипящее молоко, прокипятить 1—2 мин и заправить по вкусу.

320 г воды, 1 л молока, 10 г соли.

Для лапши: на 120 г муки — 2 яйца, 40 г воды, 40 г сливочного масла.

СЛАДКИЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

Отваренную тыкву, нарезанную кусками, протереть через сито, залить горячим молоком, добавить корицу с сахаром, прокипятить и подать к столу в горячем или холодном виде.

Тыква средних размеров, 1,5 л молока, 15 г сахара, корица, соль

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

Тыкву, нарезанную кубиками, и яблоки брусочками припустить с маслом в собственном соку, помешивая, чтобы не подгорели. Добавить сахар и манную крупу, залить кипящим молоком и проварить все вместе 15 мин, помешивая. Подать блюдо, посыпав зеленью петрушки и полив растопленным сливочным маслом.

●●1,5 л молока, 400 г тыквы, 50 г манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сахара, 200 г яблок, зелень петрушки, соль.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛУБНИКОЙ

В кипящее молоко, помешивая, ввести яичные желтки, растертые с сахаром, крахмалом и ложкой молока. Смесь нагреть до загустения, но не кипятить, процедить через сито или марлю. Хорошо промытую кипяченой водой клубнику (2/3 нормы) протереть через сито и соединить с охлажденным супом, добавить оставшиеся ягоды. Подать суп с печеньем. В тарелки с супом положить целые ягоды клубники.

●●1,5 л молока, 400 г клубники, 50 г сахара, 2 яичных желтка, 25 г картофельной муки

ГУСТОЙ МОЛОЧНЫЙ СУП С РУБЛЕНЫМ ТЕСТОМ

Замесить очень крутое тесто из муки высшего сорта, яиц и подсоленной воды, изрубить его на мелкие кусочки или нащипать его руками. Вскипятить молоко, всыпать рубленое тесто, прокипятить раза два, посолить, добавить сливочное масло и сахар.

●●200 г муки, 2 яйца, 400 г подсоленной воды, 1,2 л молока, 12 г соли, 40 г масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

Филе рыбы очистить и вымыть, положить в кастрюлю, залить водой, после закипания добавить репчатый лук и белые коренья, варить минут 20. Пропустить отваренную рыбу и овощи через мясорубку. Перебрать рис, вымыть и сварить его, протереть сквозь сито, добавить отвар и еще раз протереть. Соединить рис с подготовленной рыбой и прокипятить. Заправить суп молочно-яичной смесью и подать в тарелках, добавив по кусочку сливочного масла.

●●400 г рыбы, 115 г риса, 36 г молока, 1 яичный желток, 35 г сливочного масла, 1,5 л воды, 80 г лука репчатого, по 1/2 корня сельдерея и петрушки, 1/4 корня пастернака, соль, специи по вкусу

СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ

Сушеные грибы хорошо промыть и залить крутым кипятком, подержать 30—40 мин, чтобы они распарились. Затем мелко наре-

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И ЯБЛО

Тыкву, нарезанную кубиками, и яблоки брусочками п
стить с маслом в собственном соку, помешивая, чтобы не по
ли. Добавить сахар и манную крупу, залить кипящим моло
проварить все вместе 15 мин, помешивая. Подать блюдо, по
зеленью петрушки и полив растопленным сливочным маслом.

1,5 л молока, 400 г тыквы, 50 г манной крупы, 2 ст. ложки слив
масла, 50 г сахара, 200 г яблок, зелень петрушки, соль.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛУБН

В кипящее молоко, помешивая, ввести яичные желтки, ра
тые с сахаром, крахмалом и ложкой молока. Смесь нагреть до
стения, но не кипятить, процедить через сито или марлю. Хо
промытую кипяченой водой клубнику (2/3 нормы) протереть
сито и соединить с охлажденным супом, добавить оставшиеся
ды. Подать суп с печеньем. В тарелки с супом положить целые
ды клубники.

1,5 л молока, 400 г клубники, 50 г сахара, 2 яичных желтка, 25 г
тофельной муки.

ГУСТОЙ МОЛОЧНЫЙ СУП С РУБЛЕНЫМ ТЕС

Замесить очень крутое тесто из муки высшего сорта, яиц и п
соленной воды, изрубить его на мелкие кусочки или нащипать
руками. Вскипятить молоко, всыпать рубленое тесто, прокипят
раза два, посолить, добавить сливочное масло и сахар.

200 г муки, 2 яйца, 400 г подсоленной воды, 1,2 л молока, 12 г с
40 г масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫ

Филе рыбы очистить и вымыть, положить в кастрюлю, зал
водой, после закипания добавить репчатый лук и белые корен
варить минут 20. Пропустить отваренную рыбу и овощи через м
сорубку. Перебрать рис, вымыть и сварить его, протереть скво
сито, добавить отвар и еще раз протереть. Соединить рис с подго
товленной рыбой и прокипятить. Заправить суп молочно-яично
смесью и пода... добавив по кусочку сливочного масла.

зать и вместе с настоем, в котором были грибы, вылить в картофельное пюре. Добавить кипяченой воды, поджаренный на масле лук, посолить и проварить до полной готовности грибов. Заправить суп сметаной.

●●50 г сухих грибов, 400 г картофеля, 30 г масла сливочного, 40 г лука репчатого, 2 л воды, 80 г сметаны на заправку, 15 г зелени петрушки, соль по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

Сварить бульон из мяса и кореньев, процедить. На стакан фасоли, промытой теплой водой, налить 3 стакана кипятка и положить 1 ч. ложечку сахара. Варить 1 ч, добавить в бульон фасоль, лук. Протереть через сито, развести бульоном, вбить желтки и 1/2 стакана сливок, помешивая.

●●220 г фасоли, 25 г сахара, 80 г лука репчатого, 2 желтка, 125 г сливок.

СУП-ПЮРЕ ИЗ [illegible] ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛЕ

Залить промытую фасоль [illegible] объемом в три раза больше, чем фасоли, варить 1 ч, [illegible] сито, развести отваром, в котором она варилась. [illegible] равить подсолнечным маслом и пассерованным на [illegible] мелко нарезанным луком. Подать с гренками [illegible] гречневой каши).

●●400 г фасоли [illegible] 60 г лука репчатого.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ (ИЛИ ТЫКВЫ) СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ НА ПОДСОЛНЕЧНОМ ИЛИ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ

Кабачки или тыкву очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в сотейник, добавить мелко нарезанный лук-порей, сливочное масло, посолить и тушить до мягкости. Затем протереть через сито, влить разведенные с мукой сливки (3/4 нормы), размешать, добавить соль, дать вскипеть и сдвинуть кастрюлю на край плиты. Молодую стручковую фасоль нарезать ромбиками и отварить в слегка подсоленной воде. Взбить желток с остальными сливками, прогреть на плите, не доводя до кипения, влить через сито в суп, добавить сливочное масло, размешать. При подаче на стол в тарелки положить по 1—2 ст. ложки отварной фасоли, залить супом-пюре, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки. Отдельно подать гренки.

●●2—3 кабачка, 20 стручков фасоли, 1 стебель лука-порея, 75 г [illegible] ничной муки, 1 л сливок, 50 г сливочного масла, 1 желток, соль, [illegible] укропа и петрушки по вкусу и диете

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУКУРУЗЫ

Зерна кукурузы молочной спелости положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой, поставить на огонь и при слабом нагреве довести до кипения. Затем пропустить массу через мясорубку. Манную крупу засыпать в кипящее молоко, ввести провернутую кукурузу и прокипятить еще 10 мин. Заправить яично-молочной смесью, сахаром, солью и кусочком сливочного масла.

●● 4 початка кукурузы, 40 г манной крупы, 1,5 л молока, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,3 л воды, соль по вкусу.

Для смеси: 2—3 ст. ложки молока, 1 яйцо.

СУП-ПЮРЕ СО ЩАВЕЛЕМ

В кипящий мясной бульон опустить картофель, репчатый лук и варить до готовности картофеля. Готовый картофель протереть через сито. Щавель и листья сельдерея перебрать, промыть, мелко нарезать, положить в бульон и дать вскипеть. Добавить протертый картофель, соль и снова дать прокипеть. Два яйца отварить вкрутую, разрезать пополам, обвалять в муке, обмакнуть в сырое яйцо, запанировать в белых сухарях и обжарить на сковороде со сливочным маслом; здесь же обжарить нарезанную кружочками колбасу.

Подать суп-пюре, положив в каждую тарелку по кусочку колбасы и половинке жареного яйца; заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

●● 1,5 л мясного бульона, 600 г картофеля, 1 пучок щавеля, 160 г лука репчатого, 100 г колбасы, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г сметаны, 2 ст. ложки зелени сельдерея, 25 г пшеничной муки, 25 г белых молотых сухарей, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, соль.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Рис перебрать, промыть 3—4 раза, чтобы хорошо вымыть крупу, и дать ей насытиться влагой. Затем сцедить воду, оставив ее на дне примерно на 3—4 см, поставить на огонь и, помешивая, тушить до увеличения объема крупы в 1,5—2 раза. Залить горячей водой на 2—3 см выше крупы и проварить еще 5 мин.

Уложив в смазанную маслом алюминиевую кастрюлю картофель, нарезанный соломкой, цветную капусту, разобранную по соцветиям, закрыть крышкой и пассеровать овощи 8 мин. Затем соединить их с рисовым отваром, протереть все через сито, прогреть до кипения, остудить до 70 °С, заправить молочно-яичной смесью и подать к столу, добавив в тарелки по кусочку сливочного масла.

Приготовление молочно-яичной смеси: яичный желток посолить, взбить, потихоньку влить, помешивая, в горячее кипяченое молоко.

После введения этой смеси кипятить суп-пюре нельзя, так как яйцо может свернуться.

● ●400 г цветной капусты, 400 г картофеля, 600 г молока, 1 яичный желток и 60 г молока для смеси, 35 г масла сливочного, 100 г риса, 200 г воды.

СУП-ПЮРЕ С КОЛБАСОЙ

Нарезать кубиками и уложить в алюминиевую кастрюлю со сливочным маслом морковь, картофель, белые коренья, кабачки, цветную капусту, молодой зеленый горошек и колбасу. Плотно накрыть крышкой и пассеровать 8 мин. Овощи тщательно перемешать, протереть через сито, добавить молоко, довести до кипения, снять с огня, остудить, заправить желтком и подать, положив в тарелки по кусочку сливочного масла.

● ●80 г моркови, по 1/2 корня пастернака и петрушки, 100 г кабачков, 100 г цветной капусты, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 200 г вареной колбасы, 1,5 л молока, 35 г сливочного масла, 1 яичный желток, соль по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ГРИБОВ (НА СКОРУЮ РУКУ)

Свежие грибы тщательно [illegible], пропустить через мясорубку. В алюминиевой [illegible] на сливочном масле морковь, лук репчатый, [illegible] масса грибов и 2—3 лавровых листа. Через 15 [illegible] стакан воды и прокипятить. Отдельно поджарить [illegible] сливочном масле, развести горячим молоком и водой. Залить [illegible] грибы этой смесью и продолжать жарить еще 8 мин, [illegible] по вкусу. Заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком.

● ●600 г грибов белых (шампиньонов, маслят, подосиновиков), 50 г сливочного масла, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 2—3 лавровых листа, 200 г воды, 50 г муки пшеничной, 20 г масла сливочного для мучной пассеровки, 200 г воды для молочной смеси, 800 г молока

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Овсяную крупу поджарить в кастрюле в небольшом количестве масла, залить кипятком или бульоном, прикрывая крышкой, чтобы не обжечься, так, чтобы уровень его был на 2 пальца выше крупы, и варить под крышкой еще 5 мин. В алюминиевой кастрюле на сливочном масле пассеровать одинаково нарезанные картофель, морковь, капусту белокочанную, кабачки и репчатый лук. На 5-й минуте влить в овощи разливательную ложку горячего бульона и проварить еще 5 мин, после чего протереть все через сито, развести кипятком или бульоном (из расчета 250 г на порцию), влить пол стакана горячего молока, посолить по вкусу и прогреть все до кипения. Подавать с поджаренными гренками или подсушенными в духовке маленькими сухариками из черствого пшеничного хлеба.

● ●Раскладка продуктов — на усмотрение хозяйки.

СУП С ГАЛУШКАМИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

Приготовить любой бульон. Для галушек поджарить манную крупу на сливочном масле до розового цвета, все время помешивая. Затем размешать желтки и сливочное масло, положить по вкусу соль и добавить взбитые в крутую пену белки, соединить с поджаренной крупой. Галушки опустить ложечкой в кипящий суп и варить 5 мин.

●●На 500 г бульона 100 г манной крупы, 15 г сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

СУП ИЗ ЧЕРНИКИ С КЛЕЦКАМИ

Перебрать и вымыть чернику (или другие ягоды), сварить в воде с сахаром и корицей, процедить, залить в кипящий отвар разведенный холодной водой крахмал, добавить ягоды и клецки вместе с бульоном, в котором они варились.

Приготовление клецек. Поместить в кастрюлю масло и молоко, посолить, вскипятить, всыпать муку и, помешивая, варить, пока масса не станет отставать от стенок кастрюли. Снять с огня и в горячее тесто вбить яйца. Быстро размешать массу и сразу чайной ложкой опускать [illegible] в кипящую воду, каждый раз обмакивая ложку в горячую воду. В тесто можно всыпать зелень петрушки. Варить под крышкой, пока клецки не всплывут. Подавать суп холодным.

●●200 г черники свежей, 1,5 л воды, 50 г сахара, 0,5 г корицы, 1 ст. ложка крахмала.

Для клецек 1/3 стакана сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана муки, 3 яйца, 1/4 ст. ложки зелени петрушки, соль.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг. Вскипятить воду с сахаром и корицей, добавить разведенный водой крахмал, вскипятить и залить ягоды. Размешать, накрыть и поставить на 15 мин на край плиты или в духовку, чтобы не остыло. Подать к столу на десерт.

●●200 г малины, 200 г земляники, по 100 г черной и красной смородины, 1,5 л воды, 100 г сахара, 0,5 г корицы, 60 г крахмала.

СУП ИЗ СМОРОДИНЫ

Перебрать смородину, тщательно промыть, ввести в сироп из воды, сахара и лимонной цедры, варить ягоды в этом сиропе до мягкости, откинуть на дуршлаг и протереть. Затем отвар снова прокипятить, добавить манную крупу, варить минут 15, добавить масло и подать к столу в горячем или охлажденном виде.

●●500 г смородины, 60 г манной крупы, лимонная цедра или корица, соль и сахар по вкусу, 50 г сливочного масла.

СЛАДКИЙ МОРКОВНЫЙ СУП

Очищенную морковь, натертую на крупной терке, уложить на сливочное масло, закрыть крышкой и потушить на огне 8 мин. Залить кипящей водой и варить 2—3 мин, добавить молоко, варить еще 2—3 мин, добавить миндаль, изюм, ванильный сахар, сок лимона, соль. Подать в горячем или холодном виде.
●●500 г моркови, 80 г миндаля, 100 г изюма, ванильный сахар на кончике ножа, 20 г лимона, 1,5 л молока, 300 г воды.

СУП ИЗ КУРАГИ С РИСОМ

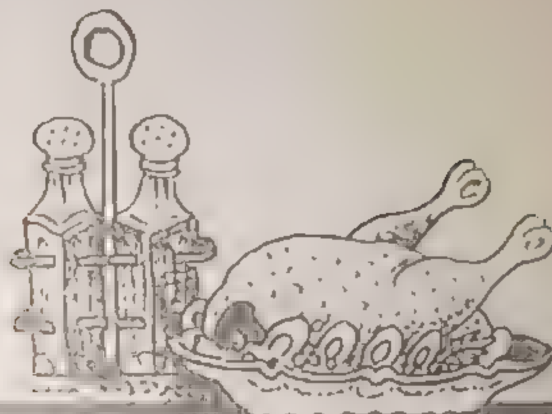
Курагу перебрать, промыть, залить кипящей водой, закрыть крышкой, дать постоять в течение часа, добавить вареный рис, сахар и все протереть через сито. Подавать в холодном виде.
●●1,3 л воды, 240 г кураги, 30 г риса, 45 г сахара

СУП ФРУКТОВЫЙ ВИТАМИННЫЙ

Заварить отруби в 200—300 г [illegible] накрыть крышкой, дать постоять в течение часа. Ш[illegible] растереть скалкой, залить 200 г кипятка, плотно закрыть [illegible] и кипятить 5 мин, снять с огня, дать постоять 2 ч, затем настой отрубей и шиповника процедить, соединить, прогреть, заварить разведенным водой крахмалом, положить клубнику, нарезанные абрикосы, сахар, заправить сливками. Подавать в горячем или холодном виде.
●●2 л воды, 200 г отрубей пшеничных, 400 г клубники, 80 г шипови[illegible] 320 г абрикосов свежих, 60 г сахара, 24 г крахмала, 200 г сливок



Вторые блюда



Мясные блюда • Блюда из субпродуктов • Блюда из птицы • Блюда из кролика и зайца • Рыбные блюда • Овощные и яичные блюда • Крупяные блюда • Мучные блюда

В этом разделе представлены прежде всего рецепты блюд из мяса животных, птицы, рыбы. Основные способы тепловой обработки мяса и рыбы — варка, припускание, обжаривание, тушение. Наилучший гарнир — овощи.

Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину, кур, кролика) по скоростному методу можно как крупными, так и мелкими кусками. Мясо, обжаренное крупными кусками, используют для горячих и холодных блюд, но вначале его нужно хорошо промыть, очистить от сухожилий, обсушить в полотенце, обработать компонентами, указанными в рецепте (мясо говядины рекомендуем хорошо отбить). Разогревают духовку до 200—250 °С, одновременно разогревают чистую сковороду или противень, кладут мясо (без жира) и помещают в духовку на 4—8—10 мин, затем добавляют жир, специи и продолжают жарить его еще 5—6—8 мин. Соком или жиром его не поливают, так как за это время оно не успевает высохнуть, а следовательно, не подгорит.

Свинину, обработанную по рецепту, жарят на плите или в духовке всего 9 мин. Телятину, старых кур, дичь, кролика и зайца жарят 12 мин. Готовность мяса определяют, прокалывая его вилкой: если появится красный сок — оно еще не готово, если свет-

лый — готово. Некоторые, правда, любят не полностью прожаренное мясо, как говорят, «с кровью». Это допустимо только для говядины и баранины, проверенных ветнадзором; свинину и телятину нужно тщательно прожаривать. Порционные куски мяса (кроме вырезки) перед жарением обязательно отбивают. Благодаря этому разрыхляется соединительная ткань, мясо становится мягким, выравнивается толщина куска, сглаживается его поверхность, оно равномернее прожаривается. Подготовленные куски кладут на хорошо разогретую сухую чистую сковороду так, чтобы между порциями оставались промежутки в 1,2—2 см. После тушения в собственном соку и жире образуется на говяжьем и телячьем мясе белая пленочка (на свинине и цыплятах ее не видно) — тогда кладут жир и жарят еще несколько минут (как указано в рецепте). Для жарения лучше всего использовать пищевой жир.

Выпотрошенную, зачищенную тушку курицы опаливают, моют, заправляют специями по рецепту и жарят в своем соку и жире 8 мин, затем кладут жир и, если необходимо, лук и жарят 4 мин. В качестве гарнира к жареной курице, зайцу, кролику, нутрии рекомендуется отварной рис. Его, как и другие крупы, тщательно промывают, потом поджаривают в небольшом количестве жира, все время помешивая. Когда крупа порозовеет [illegible]арится), заливают ее горячим бульоном или водой (на [illegible] больше крупы) и варят еще 5 мин. При подаче в тарелки вместе с мясом кладут отварной рис и зелень.

Рыбу тоже жарят, варят и припускают. Припущенной называется рыба, сваренная порционными кусками или целиком в небольшом количестве воды или бульона. После отваривания ее можно запекать под разными соусами, а отвар использовать для приготовления супа или соуса.

Для варки пригодна всякая рыба, однако лещ, сазан, карп, карась, вобла, навага, корюшка вкуснее в жареном виде. Варят рыбу целой или кусками. Запекают сырой, припущенной или жареной с гарниром, преимущественно с картофелем или с рассыпчатой гречневой или рисовой кашей. Изделия запекают на сковородках и сразу же подают к столу.

Котлетную массу из мяса, птицы, рыбы рекомендуем готовить без хлеба, вместо него лучше взять белокочанную капусту (50 г капусты на 100 г мяса или рыбы), в этом случае вы добавите в блюдо витамины, белки и углеводы.



МЯСО ЖАРЕНОЕ

Говяжье мясо (любую часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать (из расчета 1—2 куска на порцию), отбить тяпкой, посыпать солью, сахаром, молотым перцем. Положить на хорошо разогретую чистую сковороду и, все время переворачивая, жарить 10 мин в собственном соку и жире. Затем положить масло и мелко нашинкованный репчатый лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой и снова прожарить, добавить сметану и сок, полученный при жарении мяса, держать на огне еще 2—3 мин. Затем соус «Кубанский» прокипятить, посолить по вкусу. Выложить мясо на блюдо, полить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. В качестве гарнира можно подать жареный картофель.

●●600 г говядины, 20 г [illegible], 320 г репчатого лука, 800 г картофеля, 120 г сметаны, 40 г [illegible], 40 г соуса «Кубанский», 80 г масла топленого, 40 г зелени [illegible], перец молотый и соль по вкусу.

ГОВЯДИНА ЖАРЕНАЯ С ОВОЩАМИ

Мякоть достаточно жирной говядины нарезать (из расчета 2 куска на порцию), отбить, посолить, посыпать сахаром, молотым черным перцем, положить на хорошо разогретую чистую сковороду и, переворачивая, жарить в собственном соку и жире 10 мин. Добавить жир и мелко нарезанный репчатый лук и держать на огне еще 8 мин. За время жарения мяса нарезать петрушку, морковь, репу, капусту белокочанную. Хорошо разогреть сотейник с жиром, выложить на дно слой овощей, поверх разместить готовое мясо и накрыть вторым слоем овощей, посолить. Влить полстакана бульона или горячей воды, плотно закрыть крышкой посуду.

Тушить на слабом огне 10—12 мин. В конце тушения добавить лавровый лист. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

●●600 г говядины, 20 г сахара, 80 г масла топленого, 320 г лука репчатого, 400 г капусты свежей, 200 г репы, 400 г моркови, по 40 г зелени петрушки и укропа, соль, молотый перец, лавровый лист по вкусу.

БЕФСТРОГАНОВ

Кусок говяжьего мяса (лучше всего филейную часть, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить тяпкой, нарезать поперек волокон соломкой, посыпать

солью, сахаром, перцем, положить на хорошо разогретую чистую сковороду и, все время переворачивая, жарить в собственном соку и жире 4 мин, затем добавить жир и мелко нарезанный репчатый лук. Жарить еще 4 мин. Посыпать мясо и лук мукой, перемешать и снова жарить 2—3 мин. Добавить сметану, перемешать, довести до кипения, заправить соусом «Кубанский», солью по вкусу, томат-пюре и прожарить все вместе в течение 1—2 мин. Вместе с мясом, посыпанным мелко нашинкованной зеленью укропа и петрушки, подать жареный или фитонцидный картофель (см. с. 146).

●● 600 г говядины, 80 г масла топленого, по 20 г сахара и соли, 40 г муки пшеничной, 160 г лука репчатого, 60 г сметаны, 40 г томата-пюре, 800 г картофеля, 40 г масла сливочного, 40 г зелени петрушки и укропа, 40 г соуса «Кубанский», перец черный по вкусу

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО МЯСА

Говяжье мясо (лучше всего огузок, оковалок, лопаточная часть) обмыть, обсушить салфеткой, слегка отбить, нарезать кубиками. Посыпать солью, сахаром, специями и 10 мин жарить в собственном соку и жире на хорошо разогретой [illegible] сковороде, затем положить жир и мелко нарезанный [illegible] лук и жарить на огне еще 8 мин. На 8-й минуте [illegible] посыпать мукой и жарить еще 1—2 мин. Подготовленное [illegible] в разогретую кастрюлю, залить 2—3 стаканами [illegible] или воды, добавить томат-пюре, сметану, 1—2 [illegible], накрыть крышкой и поставить тушить на 10 мин. [illegible] с жареным или отварным картофелем, посыпав зеленью [illegible] и укропа.

●● 600 г говядины, по 20 г сахара и соли, 800 г картофеля, 320 г лука репчатого, 80 г муки пшеничной, 80 г томат-пюре, 80 г масла сливочного, 60 г сметаны, 40 г зелени петрушки и укропа, перец молотый по вкусу

ЖАРКОЕ ДОМАШНЕЕ

Говядину обмыть, очистить от пленок, удалить кости, жир, нарезать мелкими кусочками, посолить, посыпать сахаром и специями, положить на предварительно разогретую сковороду (противень) и, время от времени переворачивая, жарить в собственном соку и жире 10 мин. Затем добавить жир (можно использовать срезанный с мяса), лук и жарить еще 8 мин, все время помешивая. Вместе с луком можно взять и мелко нарезанные морковь и петрушку. [illegible] сыпать все толчеными пряностями. На 18-й минуте тепловой обработки залить квасом, переворачивая кусочки, чтобы они им [illegible] тались. Затем собрать весь сок в чашку, добавить к нему четверть стакана холодной воды, поставить в холодильник. Когда сок [illegible] нет, снять слой жира с поверхности, а мясной сок разогреть, [illegible] дить, добавить сметану и использовать как соус к жаркому.

Жаркое подавать только в горячем виде. Гарниром могут служить жареный картофель, отварная или тушеная морковь, [illegible]

брюква, жареные или тушеные грибы со свежими или солеными огурцами.

●●400 г говядины, 80 г лука репчатого, 100 г моркови, 80 г масла сливочного, 40 г чеснока, 20 г пряностей, 0,6 л кваса, 120 г сметаны, 800 г картофеля, 200 г огурцов свежих или соленых, 40 г петрушки, по 20 г соли и сахара, лавровый лист, перец молотый и душистый по вкусу

ШНИЦЕЛЬ ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ

Мякоть телятины нарезать дольками. Каждую отбить и натереть чесноком, посыпать сахаром, солью, перцем и положить на хорошо разогретую чистую, без жира, сковороду и жарить, часто переворачивая. На 10-й минуте тепловой обработки посыпать мясо тертым сыром, смешанным с мукой, и добавить жир. Жарить 8 мин.

●●600 г мякоти телятины, 60 г сыра, 8—10 долек чеснока, 40 г [illegible], 30 г муки пшеничной, 25 г сахара, соль, специи по вкусу

[illegible] ЖАРЕНАЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Мякоть говядины [illegible] части туши) нарезать порционными кусками, слегка [illegible] посолить, посыпать сахаром, солью и перцем, положить на [illegible] жира, хорошо разогретую сковороду. Жарить в собственном соку и жире 10 мин, переворачивая порции буквально с первой минуты. Затем добавить масло, [illegible]тый лук, нарезанный [illegible] кольцами, и жарить еще 8 мин до образования румяной корочки.

Хорошо смазать сотейник или неглубокую кастрюлю маслом, разложить по дну мясо, пересыпать его луком, который жарился с мясом, мукой, измельченным лавровым листом. Влить [illegible] горячей воды и поставить на небольшой огонь. Тушить под крышкой 5 мин. Затем добавить сметану и все прокипятить. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. В качестве гарнира можно использовать разогретый зеленый горошек, перемешанный с зеленью укропа.

●●600 г говядины, по 20 г соли и сахара, 320 г лука [illegible] сметаны, 80 г масла сливочного, 40 г зелени петрушки и укропа, [illegible] пшеничной, 3—4 лавровых листа, молотый перец по вкусу, [illegible] горошка

МЯСО ТУШЕНОЕ С [illegible]

Любую часть говяжьего мяса (но лучше всего [illegible] рец, огузок) отбить, нарезать небольшими порциями, посолить, посыпать сахаром и специями, положить в хорошо разогретый сотейник или сковороду и жарить в собственном соку и жире 10 мин, все время переворачивая, затем добавить жир и репчатый лук и жарить еще 8 мин. После этого обжаренное мясо залить горячей

водой так, чтобы она едва покрывала его. Добавить очищенную от кожицы и сердцевины айву и пассеровать все вместе 10—15 мин.
● ● 800 г говядины, 800 г айвы, 320 г лука репчатого, 160 г масла топленого, по 20 г соли и сахара, 80 г зелени петрушки (кинзы), молотый перец, лавровый лист по вкусу.

ЖАРЕНОЕ МЯСО С ГРЕНКАМИ

Нарезать мясо мелкими кусками, пересыпать солью, сахаром, специями, положить на хорошо разогретую чистую сковороду и, все время переворачивая, жарить в собственном соку и жире 8 мин. Затем добавить растительное масло (сало), мелко нарезанный репчатый лук и жарить, помешивая, еще 6 мин. Всыпать муку (любую), когда она при постоянном перемешивании порозовеет, постепенно влить тонкой струйкой вино и мясной бульон, помешивая, затем добавить томат-пюре, тертый чеснок, соль, перец и жарить все вместе 5 мин. Подать с гренками из белого хлеба.
● ● 400 г говядины, 80 г масла, 160 г лука репчатого, 40 г муки пшеничной, 40 г вина, 60 г томата-пюре, 20 г чеснока, 20 г соли, 12 г сахара, перец молотый по вкусу, 100 г бульона, хлеб и [illegible] подсолнечное на гренки

ГУЛЯШ ИЗ МЕДВЕЖЬЕГО МЯСА

Мясо нарезать кусочками по 30—40 г, [illegible] перцем, сахаром (из расчета 5 г на 150 г мяса), [illegible] хорошо разогретую сковороду, жарить, переворачивая и [illegible] к сковороде, 10 мин, затем положить жир и репчатый лук, [illegible] продолжать жарить еще 6 мин, посыпать мукой, перемешать и [illegible] жарить в течение 2—3 мин. На гарнир подать жареный или [illegible] картофель «в мундире».

Гуляш будет еще вкуснее, если в конце приготовления положить 15 г томата-пюре и, потушив все с луком и бульоном, подать к столу, полив этим соусом гарнир. Можно подать и грибную икру со свеклой: свежие грибы и свеклу хорошо очистить и промыть, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и чесноком. Присолить эту икру и прожарить на растительном масле 10—15 мин. Охладить, заправить толченым чесноком, уксусом, перцем, полить соусом из жареной медвежатины.
● ● 500 г медвежатины, 30 г муки, 20 г масла топленого, 150 г лука репчатого, сахар (если предварительно медвежатина не мариновалась с сахаром), соль, специи по вкусу

ЛОСЯТИНА ЖАРЕНАЯ

Мясо замариновать, начинить шпиком, посолить, поперчить и обжарить в духовом шкафу, периодически поливая мясо бульоном. Готовое мясо нарезать ломтиками, по 1—2 кусочка на порцию. При подаче на стол мясо залить соком, который образовался при

жарении. На гарнир подать жареный или отварной картофель, маринованные огурцы, салат из капусты, маринованный виноград, сливы. К жареному мясу можно подать брусничное или черносмородиновое варенье.

Примечание. Мясо лося можно зажарить так же, как и медвежатину.

●●500 г мяса лося, 60 г шпика, 40 г сала свиного топленого, соль, перец, зелень по вкусу.

Для маринада: на 1 л маринада 20 г уксуса 1,5—2 [illegible] 20 г соли и сахара, 2—4 лавровых листа, 1 г перца черного [illegible] моркови, 1 корень петрушки (все прокипятить и охладить).

АНТРЕКОТ С КАРТОФЕЛЕМ

Мясо (любую часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать поперек волокон порционными кусками толщиной 1,5—2 см и отбить тяпкой, посыпать солью, сахаром, перцем, положить на хорошо разогретую чистую сковороду и жарить, переворачивая, в собственном соку и жире в течение 10 мин. Затем добавить масло и обжаривать с обеих сторон [illegible] до образования румяной корочки. Отдельно приготовить [illegible] картофель и измельченный на тарелке хрен. При подаче [illegible] рядом с антрекотом положить жареный картофель, [illegible] жиром от мяса и растопленным маслом. Посыпать [illegible] зелени укропа или петрушки.

●●600 г говядины, 80 г [illegible], 800 г картофеля, по 20 г [illegible] и соли, по 20 г зелени петрушки и укропа, 80 г маргарина [illegible], специи и соль по вкусу.

ГОВЯДИНА ПО-ГЕЛЕНДЖИКСКИ

Кусок говядины отрезать острым ножом так, чтобы получился большой тонкий кусок, отбить тяпкой, натереть чесноком, посыпать солью и сахаром. Нарезать тонкими дольками морковь, шпик, чеснок. Все это уложить на край мясного пласта и завернуть на один оборот рулетом (морковь, шпик и чеснок посыпать солью, сахаром и специями), затем снова уложить морковь, [illegible] и так же рулетом завернуть до конца пласта. Перевязать шпагатом. За время подготовки рулета разогреть сковороду или противень до 150 °С, духовку до 250 °С. Вынуть посуду, быстро положить жир, рулет и поставить жарить на 18 мин. Выключить духовку, но мясо не вынимать до прекращения кипения жира. Затем вынуть рулет, удалить шпагат, нарезать ломтиками, залить соусом, оставшимся от жарения, и подать вместе с жареным или фитонцидным картофелем (см. с. 146), рисом, посыпать зеленью.

●●600 г говядины, 80 г шпика, 120 г моркови, 80 г [illegible] масла, по 20 г сахара и соли, 40 г зелени петрушки

ЖАРКОЕ ИЗ МОЛОДОЙ ГОВЯДИНЫ С ВИШНЯМИ

Мякоть молодой говядины нарезать кусками, посолить, посыпать сахаром, проколоть кончиком ножа вдоль волокон, нашпиговать вишнями без косточек. Мясо положить в сотейник, полить маслом, посыпать толченым кардамоном и корицей (или только корицей), поставить в духовку, нагретую до 250 °С. В течение 10 мин запекать, затем добавить вино или вишневый сок, мучную пассеровку и продолжать запекать еще 8 мин, после чего духовку выключить, но не открывать, пока жир не перестанет кипеть.

⊙ ⊙ 600 г молодой говядины, 1 стакан вишен, 1 зерно кардамона, 2 ст. ложки красного вина или вишневого сока, 70 г масла или маргарина, 50 г муки, зелень петрушки и укропа, 10 г сахара, соль, корица

ЖАРКОЕ [illegible]

Мясо обработать, как в предыдущем рецепте, но не нарезать, а взять один большой кусок, натереть сахаром, специями, чесноком, поместить в духовку на предварительно разогретую сковороду или противень, где уже растопилось сало (жир). Вокруг куска мяса разложить репчатый лук, морковь, зелень [illegible] и толченые пряности: перец, лавровый лист, мяту, тмин, [illegible]. Все это положить быстро, чтобы сковорода не остыла, и [illegible] в духовку на 18 мин. Духовку отключить и подержать [illegible] еще 5 мин (до прекращения кипения жира). Затем [illegible] и прокипятить на плите. Собрать весь сок в [illegible], [illegible] нему 0,25 стакана холодной кипяченой воды, поставить в холодильник. Когда сок остынет, снять слой жира с поверхности, [illegible] сок разогреть, процедить, добавить сметану. Подавать [illegible] к жаркому. Готовую говядину вынуть из духовки, посолить, дать слегка остыть (15 мин), нарезать поперек волокон на куски, облить горячим мясным соком и подать к столу. Гарнир — из картофеля.

Примечание. Если берется мясо старого животного, надо его нашпиговать морковкой, чесноком, если нежирное — салом, посыпать солью, сахаром и специями.

⊙ ⊙ 600 г говядины, 800 г картофеля, 80 г лука репчатого, 100 г [illegible], 80 г масла топленого, 40 г томата-пюре, 40 г чеснока, по 20 г соли и [illegible]ра, 120 г сметаны, лавровый лист, перец черный молотый и [illegible] по вкусу

МОЛОДАЯ ГОВЯДИНА ЖАРЕНАЯ С ГАРНИРОМ

Мясо молодой говядины нарезать большими кусками, отбить, посолить, посыпать сахаром, специями, покрыть тонкими ломтиками шпика, поджаренными в масле взбитыми яйцами (перед этим их нужно остудить), сверху посыпать нашинкованной белокочанной капустой, предварительно посыпанной солью, хорошо протертой и отжатой от лишнего сока. Затем мясо свернуть в виде рулета

перевязать его ниткой и положить на сильно нагретую сковороду с жиром (поверхность рулета также хорошо смазать жиром). Духовку нагреть до 250 °С и жарить в ней рулет 12 мин, затем духовку отключить, подождать, когда жир перестанет кипеть (минут 5), остудить мясо, нарезать ломтиками по 3—4 на порцию. Образовавшийся при жарении сок заправить мукой, проварить, предварительно хорошо размяв, чтобы не было комков, процедить через металлическое сито, полить порции рулета. Подать мясо с отварным или жареным картофелем (рисом, тушеными овощами, салатом).

●●400 г молодой говядины, 12 г сахара, 20 г соли, 80 г сала шпик, 4 яйца, 200 г капусты белокочанной, 40 г сливочного маргарина, 40 г муки пшеничной, 800 г картофеля, 40 г зелени петрушки

БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ

Любую мягкую часть говядины (лучше вырезку) нарезать на порционные куски и слегка отбить тяпкой, придав овальную или круглую форму, посыпать солью, сахаром, мятой, чабрецом или тмином, уложить на разогретую чистую сковороду без жира так, чтобы между ними оставалось расстояние 1—2 см, и жарить в собственном соку и жире 10 мин, все время переворачивая. Затем добавить жир, обложить их мелко нашинкованным луком и жарить еще 8 мин, периодически помешивая лук и переворачивая бифштексы.

Перед подачей на сковороду с бифштексом подлить 1—2 ст. ложки крепкого мясного или костного бульона и прокипятить. Подавать бифштекс в той же посуде, в какой его жарили. На гарнир можно дать жареный (или фитонцидный) картофель. Температуру горелки все время поддерживать одинаково высокую.

●●600 г говядины I категории, 60 г шпика свиного или топленого масла, по 20 г сахара и соли, 400 г лука репчатого, перец горький, пряности, лавровый лист по вкусу.

ЛАНГЕТ С ГАРНИРОМ

Взять любую часть туши, но лучше всего тонкую часть вырезки, нарезать на кусочки толщиной 15 мм, отбить тяпкой, посыпать солью, сахаром и молотым черным перцем, положить на хорошо разогретую без жира сковороду и жарить, все время переворачивая, 8 мин. Затем добавить жир и жарить до образования хорошо подрумяненной корочки. Перед подачей мясо переложить на блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или горячей воды и прокипятить. Полученным соусом полить лангет. На гарнир подать заправленные маслом зеленый горошек, вареную морковь, жареный картофель с петрушкой.

●●600 г говядины I категории, 60 г шпика, по 20 г сахара и соли, по 200 г зеленого горошка и моркови, 800 г картофеля, 40 г зелени петрушки, 80 г масла топленого для гарнира, черный молотый перец по вкусу.

Мякоть говядины разрезать на порции, отбить и нашпиговать, посыпать сахаром, солью, поперчить и положить на чистую сухую сковороду, хорошо разогретую без жира. Вначале мясо быстро переворачивать, а затем, переворачивая, прижимать к сковороде лопаточкой. Через 3—4 мин из антрекотов будут выделяться сок и жир. Накрыть сковороду крышкой, дать покипеть содержимому 5 мин. Затем положить жир, посыпать мясо мукой и жарить еще 8 мин. Готовые антрекоты уложить на блюдо, а на оставшемся на сковороде жире поджарить лечо. Из яиц приготовить глазунью. Антрекоты полить лечо и на каждую порцию положить яичницу. На гарнир можно подать фитонцидный картофель (см. с. 146).

● ● 600 г говядины, 30 г сахара, 40 г шпика, 50 г жира, 4 яйца, 4 ст. ложки лечо, соль.

ГРУДИНКА В СОУСЕ

Мясо (грудинку) разрезать на куски, обмыть, положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она полностью покрывала его, накрыть крышкой и поставить на огонь. До закипания часто снимать пену и лишний жир, затем добавить нарезанные дольками морковь, репу, белую часть лука-порея и дольки репчатого лука. Можно также добавить белые коренья сельдерея, петрушки или пастернака, лавровый лист, перец горошком или молотый (или стручковый), соль и сахар. Варить все вместе 45 мин. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить. Перед подачей на стол мясо подогреть, нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо с овощами (овощи пассеровать скоростным методом), добавить отварной картофель и залить соусом.

Приготовление соуса. Муку слегка поджарить с таким же количеством масла, развести горячим бульоном, добавить сметану и держать на слабом огне 5—10 мин.

Приготовление хрена. В маленькую кастрюлю или сковороду положить сливочное масло, тертый хрен и слегка прожарить. Затем добавить уксус и такое же количество воды или бульона, лавровый лист, черный перец горошком и поставить на огонь для выпаривания жидкости. Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, добавить кусочек масла и размешать.

● ● 600 г говядины, 400 г картофеля, 80 г моркови, 160 г лука-порея, 200 г репы, 20 г сахара для мяса, по 20 г кореньев сельдерея, пастернака и петрушки в пассеровку и по 20 г в мясной отвар, 40 г зелени петрушки.

Для соуса: 40 г муки, по 80 г уксуса 3 %-ного и растительного масла, 60 г сметаны, 40 г хрена, перец горошком, соль, лавровый лист по вкусу.

Говядину, сало-сырец, белокочанную капусту, зеленый лук пропустить через мясорубку, посолить, добавить специи по вкусу (перец черный или красный), тщательно перемешать.

Отдельно приготовить пресное тесто, раскатать его в пласт, вырезать формой пельмени, положить на середину каждого фарш, защипать края теста. Изделия отварить в подсоленной воде и при подаче полить маслом, уксусом или лимонной кислотой, или яблочным уксусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

●●800 г говядины, 40 г сала-сырца, 120 г лука зеленого, 200 г белокочанной капусты, 60 г масла сливочного или любого жира, уксус, перец, соль по вкусу, по 40 г зелени укропа и петрушки.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С ПЮРЕ И СОУСОМ

Мясо сварить по рецепту «Грудинка в соусе», охладить, нарезать в виде крупной лапши, сложить в кастрюлю, добавить горячей воды и тушить минут 10. Затем добавить протертую морковь, соус белый на овощном отваре, сметану, хорошо вымешать, дать прокипеть и заправить сливочным маслом. На гарнир приготовить пюре из овощей.

Приготовление пюре. Морковь, цветную капусту, свежий зеленый горошек положить на часть масла в алюминиевую кастрюлю и тушить 8 мин на сильном огне. Влить кипящее молоко, размять овощи до пюреобразного состояния. Добавить масло, хорошо перемешать и подать вместе с бефстрогановом.

Приготовление соуса. Овощной отвар вскипятить и ввести в него подсушенную до светло-желтого цвета муку, разведенную небольшим количеством холодного отвара, дать прокипеть, процедить и заправить сметаной или сливками. Соус прогреть, не доводя до кипения, снять с огня и положить в него кусочек масла и протертое яйцо.

●●600 г говядины II категории, 80 г моркови для бефстроганова, 320 г овощного пюре, 80 г масла сливочного в блюдо, по 400 г цветной капусты и картофеля, 400 г молока, 20 г сахара для мяса, 2 яйца, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Для соуса: 400 г овощного отвара, 20 г масла сливочного, по 20 г муки и сметаны.

БАСТУРМА

Говяжью вырезку отбить, зачистить от сухожилий, нарезать кусками по 40—50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать сахаром и перцем, добавить винный 6 %-ный уксус, мелко нарезанный репчатый лук. Все перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодное место на 15 мин для маринования. Приготовленное филе хорошо отжать и нанизать на ме-

таллический вертел. Жарить над раскаленными углями (без пламени) в течение 8—10 мин, все время поворачивая вертел, чтобы мясо прожаривалось равномерно. Перед подачей на стол кусочки бастурмы снять с вертела, уложить на блюдо, гарнировать помидорами, репчатым луком, полить лимонным соусом.

Примечание. Если жаровни нет, то бастурму можно жарить на сковороде: разогреть хорошо сковороду, положить на нее кусочки маринованного мяса и, помешивая, тушить 10 мин. Затем добавить жир и жарить, помешивая, еще 8 мин. Полить соком лимона и подать с репчатым луком и помидорами, болгарским перцем, посыпав зеленым луком.

600 г говядины I категории, 400 г лука репчатого, 40 г уксуса винного, по 400 г лука зеленого и помидоров свежих, 40 г лимона, по 20 г сахара и соли, 200 г перца сладкого, 40 г масла топленого.

ГОВЯДИНА МАРИНОВАННАЯ

Нарезать ломтиками морковь, лук, коренья сельдерея и петрушки, залить винным уксусом и таким же количеством воды, добавить соль, сахар, лавровый лист и черный перец горошком, прокипятить. Это — маринад. Охладив его, положить в маринад мясо на 20 мин (пользоваться эмалированной или фаянсовой посудой). Затем мясо насухо просушить салфеткой, посыпать сахаром и солью, положить на хорошо разогретую сковороду с маслом и поставить в хорошо нагретую духовку на 18 мин (мясо можно обложить крупно нарезанным репчатым луком, морковью, кореньями петрушки). В конце приготовления открыть духовку и подождать, пока масло на сковороде не перестанет кипеть. Мясо вынуть, нарезать ломтиками, залить образовавшимся соусом и обжарить на плите в течение 5 мин. Подать говядину, полив ее соусом из блюда. Отдельно подать капусту с яблоками и картофельное пюре.

600 г говядины I категории, 160 г лука репчатого, 80 г моркови, по 40 г корня петрушки и сельдерея, по 200 г винного уксуса и воды, 4 лавровых листа, 20 г сахара, перец горький, соль по вкусу, по 400 г капусты белокочанной и яблок, 80 г свиного сала

МЕДВЕЖЬЕ МЯСО, ПЕЧЕННОЕ НА УГЛЯХ

Мясо нарезать кусками по 40—50 г, слегка отбить, посолить, посыпать сахаром, перцем, натереть луком. Положив куски на решетку, печь, переворачивая их, с обеих сторон над раскаленными древесными углями без пламени. Если мясо очень закоптилось, можно натереть его копченым салом. Подавать можно в листьях подорожника или винограда, тщательно вымытых. На гарнир лучше всего подать кислую или свежую капусту, нашинкованную и сдобренную лимонной кислотой, солью и сахаром.

●●600 г медвежатины, по 20 г сахара и соли, перец и пряности по вкусу, 160 г лука репчатого, 600 г капусты, лимонная кислота, соль по вкусу.

КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ

Котлеты, биточки, шницели и тефтели рубленые готовят из говядины, нежирной свинины и баранины или из их смеси. Мясо (шею, пашину, кострец, огузок) моют, зачищают от сухожилий, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку вместе с белокочанной капустой и луком (при желании можно добавить чеснок), солят, посыпают молотым черным перцем и снова пропускают через мясорубку. Если котлетная масса получится сухой, в нее добавляют бульон, воду или молоко и тщательно вымешивают. Чтобы улучшить вкус рубленых изделий из нежирного говяжьего мяса, к нему добавляют нутряное свиное сало. Можно добавить обжаренный репчатый лук. Не советуем использовать в фарше яичные белки, так как котлеты при этом выделяют много сока и становятся сухими. Для разделки котлетной массы на котлеты порцию фарша берут рукой, смоченной во взбитых яйцах, формуют, а затем панируют (по желанию) в молотых сухарях из белого хлеба. Жарят в предварительно разогретом жире.

Первый вариант. Приготовленный фарш разделать на котлеты (продолговатая форма) или биточки (круглая форма), обвалять в молотых сухарях или положить на разогретую чистую, без жира, сковороду и, быстро переворачивая, прожарить в собственном соку и жире в течение 5—6 мин, положить жир и продолжать жарить, также переворачивая. Затем накрыть крышкой и поставить в нагретую до 160—180 °С духовку, где держать 5—7 мин (или, если плита электрическая, на край плиты).

Второй вариант. Мякоть говядины пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой, репчатым луком, чесноком, рисом (полуготовым), яйцами, солью, сахаром, мелко нарезанной зеленью петрушки и мяты. Смесь тщательно перемешать и сформовать из нее маленькие котлеты. В разогретом масле обжарить лук, нарезанный соломкой, добавить муку и также обжарить; развести томат-пюре водой, смешать с луком, чтобы получился жидкий соус, посолить его и довести до кипения. Как только соус закипит, опустить в него котлеты. Сверху положить нарезанные кружочками 2—3 красных помидора и поставить для запекания в умеренно нагретую духовку на 18—20 мин. К этому блюду можно подать овощной салат или винегрет.

●●400 г говядины, 200 г белокочанной капусты, 40 г риса, 2 яйца, 80 г сала свиного, 80 г лука репчатого, 40 г муки пшеничной, по 120 г помидоров и зелени петрушки, 60 г томата-пюре, 20 г соли, 12 г сахара, 20 г мяты, черный молотый перец по вкусу.

КОТЛЕТЫ ПО-АДЫГЕЙСКИ

Мякоть говядины нарезать на тонкие пласты и отбить, придавая им овальную форму, посыпать солью и тертым чесноком, черным молотым перцем. На подготовленное таким образом мясо положить начинку.

Приготовление начинки. Мякоть говядины пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой 1—2 раза, добавить толченый чеснок, жареный репчатый лук, кусочки сливочного масла и вареное вкрутую яйцо, нарезанное мелкими кубиками, посолить, все перемешать и положить между двумя овальными кусками говядины. Котлеты обмакнуть во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и жарить на разогретом топленом масле до появления румяной корочки, затем в духовке довести до готовности. К котлетам подать жареный картофель, отдельно — острый томатный соус.

Приготовление соуса. В жареный репчатый лук с жиром всыпать муку и жарить 2—3 мин, затем подлить холодный бульон и, помешивая, кипятить 5 мин до образования массы средней густоты.

● ● 600 г мякоти говядины, 320 г капусты, 40 г чеснока, 20 г соли, по 80 г масла топленого и сливочного, 400 г лука репчатого, 4 яйца, 40 г муки пшеничной, 800 г картофеля, перец молотый по вкусу

КОТЛЕТЫ «УСТЬ-ЛАБИНСКИЕ»

Порционные куски молодой говядины хорошо отбить, посыпать солью, сахаром, перцем, сбрызнуть лимонным соком (лимонной кислотой), на каждую котлету положить тонкий пласт ветчины и половину сваренного вкрутую яйца, свернуть рулетом, перевязать ниткой. Жарить котлеты в сливочном масле или маргарине 10 мин (по 5 мин с каждой стороны), потом добавить сливки, закрыть сковороду крышкой и держать на огне еще 5—7 мин.

● ● 400 г говядины, 80 г ветчины, 2 яйца, 40 г масла сливочного, 12 г сока лимонного, 60 г сливок, 20 г соли, 12 г сахара, перец молотый по вкусу.

ШНИЦЕЛЬ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

Котлетную массу из говядины, приготовленную с белокочанной капустой, чесноком и репчатым луком, хорошо взбить, добавить соль и сахар, разделать на тонкие лепешки, смочить их взбитым яйцом, запанировать в крошке белого хлеба, смешанной с таким же количеством тертого сыра. Жарить в топленом масле по 5 мин с каждой стороны до образования розовой корочки. Выдержать в горячей духовке (или под крышкой на плите) 5—7 мин. Подать к столу с любым овощным, крупяным гарниром или фитонцидным картофелем, посыпав черным молотым перцем.

●●400 г говядины, 40 г сала свиного, 200 г капусты белокочанной, 80 г лука репчатого, по 40 г чеснока, хлебной крошки, сыра тертого, 20 г соли, 12 г сахара, молотый перец по вкусу.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПОД КРАСНЫМ СОУСОМ

Говяжье или телячье мясо очистить от жил, добавить к нему сало, пропустить через мясорубку вместе с луком, белокочанной капустой, посолить, добавить специи. Сформовать котлеты (если фарш будет очень жидким, можно добавить муку или манную крупу), запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон до румяной корочки (примерно по 5 мин с каждой стороны), накрыть крышкой и на маленьком огне подержать 5—7 мин до появления белого сока при проколе вилкой. При подаче полить красным соусом.

Приготовление красного соуса. Испечь луковицу, очистить ее, мелко нарезать, обжарить в масле. Отдельно подрумянить, помешивая, 2 ст. ложки муки, дать ей остыть, добавить бульон (можно соус из-под жаркого) и поджаренный лук, протереть, посыпать сахаром и солью, влить уксус или лимонный сок, чтобы соус получился кисло-сладким, [illegible]ить.

●●300 г говядины, 300 г внутреннего свиного сала, 300 г белокочанной капусты, 100 г лука репчатого, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи

Для соуса: 1 головка лука, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла сливочного или маргарина, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки уксуса, сахар, перец и соль по вкусу

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Мякоть мяса пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой, луком и зеленью петрушки (луковицу можно измельчить на терке, а зелень петрушки мелко нарубить). Добавить сырое яйцо, соль и черный молотый перец. Все тщательно перемешать и разложить пластом на мокрой доске. На одну половину пласта положить нарезанную соломкой сырую морковь (или измельченную на терке) и вкрутую сваренные и разрезанные вдоль яйца. Морковь и яйца посолить по вкусу, затем свернуть мясо в виде рулета. Уложить в смазанный маслом сотейник или на сковороду, полить жиром, посыпать тертым сыром и запечь в нагретой духовке. Готовый остывший рулет нарезать ломтиками и подать как закуску.

●●600 г говядины, 200 г белокочанной капусты, по 80 г лука репчатого, моркови, помидоров, 40 г зелени петрушки, 40 г жира, 20 г сливочного масла, 4 яйца, 60 г сыра, соль и специи по вкусу.

Говядину промыть, нарезать кубиками, смешать с рубленой белокочанной капустой, добавить лук, чеснок, перец, соль, сахар, все это дважды пропустить через мясорубку. Полученный фарш хорошо размешать, разделить на порции, запанировать в муке, придав им форму шариков. Тефтели обжарить на масле, сложить в сотейник в 2—3 слоя, залить луковым соусом, добавить кипяченое красное столовое вино, красный перец, тертый чеснок, поместить в духовку и тушить 15 мин. Готовые тефтели подать с картофельным пюре, рисом или салатом.

Приготовление лукового соуса. Сварить красный соус на бульоне. В сотейник или сковороду с разогретым сливочным маслом или маргарином высыпать очищенный, обмытый и нарезанный полукольцами репчатый лук, поставить на умеренный огонь и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета. Затем влить уксус, добавить черный перец горошком, лавровый лист и, помешивая, варить почти до испарения влаги. При слабом кипении добавить красный соус, сахар, соль и, помешивая, держать на огне еще 5 мин. Снять с плиты и заправить разогретым сливочным маслом.

⚬⚬400 г мякоти говядины, 200 г [illegible] капусты, 40 г чеснока, 60 г масла топленого, 40 г зелени петрушки, [illegible]

Для соуса: 80 г лука репчатого, [illegible], 40 г муки пшеничной, 60 г томата-пюре, черный [illegible], лавровый лист, красный молотый перец по вкусу

БАРАНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ

Куски баранины посыпать пер[illegible], натереть сахаром и чесноком. Уложить на хорошо р[illegible] противень или сковороду и жарить в собственном соку [illegible] 10 мин. Затем добавить жир или баранье сало и целые клубни очищенного сырого картофеля небольшой величины, по возможности одного размера и формы, и быстро перенести в хорошо разогретую духовку, где держать еще 10 мин. Выключить духовку и подержать блюдо еще 5 мин, пока не перестанет кипеть жир.

Для приготовления этого блюда по скоростному методу используют все части бараньей туши, в том числе и шею. Во время пассеровки на сковороде обязательно переворачивать баранину (в духовке этого делать не следует). Подать с зеленью.

⚬⚬600 г баранины, 800 г картофеля, 80 г топленого масла, по 20 г сахара и соли, по 40 г чеснока и зелени петрушки, перец молотый по вкусу

БАРАНИНА, ЖАРЕННАЯ С ЛУКОМ

Кусок баранины (ногу, почечное место) отбить, зачистить, посыпать солью, сахаром, перцем и целым куском положить на хорошо разогретый противень или сковороду, полить растопленным жи-

ром, поставить в духовку, нагретую до 250 °С, на 18 мин. На 10-й минуте быстро разместить вокруг мяса репчатый лук, нарезанный дольками, полить выделившимся соком от мяса, жиром и снова поставить жарить еще на 8 мин.

Готовую баранину переложить в другую посуду, а мясной сок с луком смешать с основным красным соусом (см. с. 173) и бульоном, сваренным из костей баранины. Соус довести до кипения и заправить по вкусу солью и перцем. Баранину нарезать на куски, положить на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной или жареный картофель, фасоль, макароны, рассыпчатую кашу. Посыпать рубленой зеленью.

●●600 г баранины, 200 г лука репчатого, 80 г масла топленого, по 20 г соли и сахара, 40 г зелени петрушки.

Для красного соуса по 40 г масла сливочного, томата-пюре, муки пшеничной, моркови, вина (портвейн белый), перец молотый по вкусу

ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ

Промыть мякоть баранины, отбить, нашпиговать чесноком, посолить, посыпать сахаром, специями, положить на чистую, без жира, сковороду и тушить в собственном соку и жире 10 мин, затем добавить жир и лук и тушить еще 8 мин. Переложить все в сотейник, подлить 2 ст. ложки кипяченой воды, накрыть крышкой и довести до кипения.

●●600 г мякоти баранины, 8—10 долек чеснока, 15 г сахара, 35 г жира, 75 г лука репчатого, специи, соль по вкусу.

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛЬЮ

Баранину порубить на порции, отбить, посыпать сахаром, перцем, солью. Положить на хорошо разогретую чистую, без жира, сковороду и, не давая прилипнуть мясу, помешивать его и прижимать к сковороде. После того как мясо начнет обильно выделять сок и жир, тушить ребрышки 10 мин. Затем положить жир, репчатый лук, мелко нарезанный чеснок и сладкий перец колечками и продолжать жарить все вместе еще 8 мин. Добавить уксус, консервированную фасоль, сметану, хорошо перемешать, досолить по вкусу и проварить еще 2—3 мин. Подать в подогретых тарелках: положить ребрышки, а рядом фасоль с соусом, посыпать зеленью.

●●600 г бараньих ребрышек, 15 г сахара, 60 г жира, 300 г лука репчатого, 600 г консервированной фасоли, 120 г сметаны, 4 сладких перца, 10—12 долек чеснока, 4—6 гвоздичек, зелень петрушки, перец черный, соль по вкусу, 1 ч. ложка уксуса 3 %-ного или сока лимона

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

Ребра баранины разрезать на порции, хорошо отбить жилистые части, посыпать смесью соли, перца, чеснока и сахара. Положить

на хорошо разогретую чистую сковороду и жарить в своем соку и жире 10 мин. Затем положить жир, кружочками нарезанный сладкий перец и мелко нашинкованный репчатый лук. Жарить еще 8 мин, постепенно передвигая мясо на край сковороды, а перец и лук — к середине. На 18-й минуте блюдо полить винным уксусом (или 6 %-ным уксусом), добавить специи и соль, заранее отваренную фасоль и полить сметаной. Все вместе тушить еще 2—3 мин. Подать блюдо в разогретых тарелках: сначала положить ребрышки, по бокам фасоль, тушеные перец и лук, сверху зелень петрушки и укропа, кинзы и др. На гарнир подать жареный картофель, рассыпчатую кашу, отварную спаржу.

● ● 600 г бараньих ребрышек, 120 г жира топленого, 140 г лука репчатого, 400 г фасоли, 120 г сметаны, 400 г перца зеленого, по 20 г чеснока, сахара, соли, по 40 г зелени петрушки и укропа, уксуса винного, черный молотый перец по вкусу.

ЖАРКОЕ «ТЕШЕБС»

Мясо баранины нарезать кусочками по 25—30 г, посыпать сахаром, красным и черным молотым перцем и солью, положить на хорошо разогретую сковороду и жарить в своем соку и жире 10 мин, затем добавить бараний жир, крупно нарезанный репчатый лук и жарить еще 8 мин. Через 15 мин посыпать мясо мукой, а на 18-й минуте ввести томат-пюре. Влить горячий бульон или воду, добавить чеснок и тушить под крышкой еще [illegible] мин. Подать к столу вместе с салатом из свежих или соленых овощей.

● ● 600 г баранины, по 20 г сахара и соли, молотый красный и черный перец по вкусу, 20 г жира бараньего, 80 г лука репчатого, по 40 г муки, томата-пюре, чеснока.

ЖАРКОЕ «КАВКАЗ»

Баранину нарезать порционными кусками (по 2 на порцию), посыпать смесью сахара, соли и специй. Жарить без жира на хорошо разогретой сковороде 5 мин, затем положить топленое масло и жарить еще 8 мин, все время переворачивая мясо. Положить в глиняные порционные горшочки нарезанный кубиками картофель, смешанный с шинкованным луком, сверху по 2 куска готовой баранины и баклажаны, фаршированные салом с перцем и зеленью, влить томат-пюре, разведенный бульоном с чесноком, и добавить соль и специи по вкусу. Тушить жаркое в духовке 15 мин. Можно на 12-й минуте тушения ввести помидоры — в этом случае томат-пюре не нужен. Подать к столу в горшочках, густо посыпав зеленью.

● ● 600 г баранины, 400 г картофеля, 100 г помидоров, 240 г баклажанов, 80 г масла топленого, 80 г лука репчатого, по 40 г зелени и чеснока, по 20 г сахара и соли, 4 лавровых листа, перец горький (красный и черный) по вкусу.

КУБАНСКАЯ ПОДЖАРКА С ЯБЛОКАМИ

Свинину разрезать на бруски длиной 3—5 см и толщиной 1—2 см, слегка отбить тяпкой, посыпать солью, сахаром и специями. В хорошо разогретую сковороду положить подготовленное мясо и жарить в собственном соку и жире, все время переворачивая, 5 мин. Добавить свиной жир и репчатый лук, нарезанный полукольцами, и жарить еще 1—2 мин, затем добавить муку, подсушенную, как для соусов, и перемешать, тут же вложить нарезанные крупно яблоки (без кожицы и семян). Все вместе жарить 5 мин. Залить блюдо крепким бульоном, сваренным из обжаренных в духовке костей. Прокипятить. Подать с жареным картофелем, лапшой, рассыпчатой рисовой или пшенной кашей.

●●400 г свинины (мякоти почечной части или задней ноги), 40 г жира свиного, 160 г лука репчатого, 80 г муки пшеничной, 200 г бульона, 400 г яблок, 20 г соли, 8 г сахара, черный молотый перец по вкусу, 200 г лапши или 800 г картофеля.

ЖАРКОЕ «ПОЛДЕНЬ»

Мясо свинины нарезать небольшими кусками, пересыпать солью, сахаром, специями и тщательно перемешать. За время подготовки мяса разогреть сильно сухую сковороду. Жарить в ней мясо без жира, все время переворачивая, в течение 4 мин, затем положить жир и репчатый лук, нарезанный соломкой, и жарить все вместе еще 5 мин. На последней минуте добавить разведенный бульоном томат-пюре и еще немного потушить. Одновременно с приготовлением мяса растопить в алюминиевой кастрюле сливочный маргарин или сливочное масло, смазать им стенки кастрюли и положить в нее нашинкованные лук и морковь, нарезанную кубиками капусту и предварительно прожаренную гречневую крупу. Вторым слоем положить лук, морковь, капусту и гречневую крупу. Третьим слоем будут лук, капуста и морковь. Затем залить все горячим бульоном или водой (объем должен быть вдвое больше гречневой крупы). Бульон посолить и посыпать специями по вкусу. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и держать на сильном огне 15 мин. На последней минуте тушения соединить жареное мясо с соусом, крупой, капустой и морковью, тщательно перемешать и потушить еще 3 мин. Подать с солеными огурцами, квашеной капустой, украсив зеленью петрушки, кинзы, укропа.

●●400 г свинины, 140 г лука репчатого, 200 г крупы гречневой (ядрицы), 80 г моркови, по 200 г капусты белокочанной и перца зеленого сладкого, 40 г масла сливочного или маргарина, перец черный и душистый по вкусу, 12 г сахара, 20 г соли, по 40 г томата-пюре, зелени петрушки, укропа или 80 г кинзы.

Баранину нарезать в поперечном направлении на продолговатые куски (по 2 куска на порцию) и хорошо отбить тяпкой до толщины 8—10 мм. Непосредственно перед жарением мясо посыпать солью, сахаром, специями, положить на хорошо разогретую без жира сковороду и, переворачивая, жарить в собственном соку и жире 8 мин, затем положить бараний жир, мелко нарезанный лук и жарить, переворачивая, еще 5 мин. Подать с жареным луком, посыпав зеленью кинзы, петрушки и укропа.

● ● 600 г баранины, по 20 г сахара и соли, 80 г жира бараньего, 160 г лука репчатого, 80 г зелени разной, красный и черный перец по вкусу.

БАРАНИНА С КАПУСТОЙ

Разрезать мясо на порционные куски, слегка отбить, поперчить, натереть чесноком, посолить, посыпать сахаром и обжарить за 10 мин на сухой разогретой сковороде. Затем добавить жир или сливочное масло, посыпать баранину мукой и, помешивая или переворачивая, жарить еще 8 мин. Мясо вынуть, а на оставшемся на сковороде жире запечь в духовке (8—10 [illegible]) [illegible]очки репчатого лука, шашками нарезанную белокочанную [illegible], предварительно перетертую с солью и сахаром, зелень[illegible] и томатным соусом. Подать баранину на разогретом бл[illegible] капустой, полить растительным или сливочным маслом [illegible] зеленью.

● ● 600 г баранины, 50 г жира, 5 г [illegible], 10 долек чеснока, 150 г лука репчатого, 1/2 кочана капу[illegible] [illegible] томатного соуса, 30 г сахара, 50 г муки, соль, специи, зе[illegible] и укропа по вкусу

МЯСО САЙГ[illegible] [illegible]АРЕННОЕ НАД УГЛЯМИ

Очищенную от пленок мякоть сайгака промыть в проточной воде, обсушить салфеткой, посолить, поперчить и посыпать сахаром. Смазать мясо растительным маслом и жарить с обеих сторон над горящими без пламени углями 12 мин, все время поворачивая для равномерного обжаривания. При подаче на каждый кусочек мяса положить по кусочку сливочного масла и зелень дикорастущую (или петрушку и укроп).

● ● 600 г мяса сайгака, по 20 г сахара и соли, масла для смазки, 40 г сливочного масла, зелень и соль, специи по вкусу.

ОКОРОК КАБАНА ИЛИ САЙГАКА

Вымыть окорок и вынуть кость. Мясо посолить, посыпать сахаром и жарить в нагретой до 250 °С духовке 18 мин, после чего выключить духовку, но не вынимать окорок 3—5 мин. Проварить в воде с уксусом коренья и овощи, лимонную цедру, лавровый лист, сахар, перец, соль и приготовить на этой основе соус, смешав сли-

вочное масло с мукой, сметаной и остатками образовавшегося сока. Прокипятить соус, полить им мясо перед подачей на стол.

●●2 кг окорока, 200 г сала копченого, 200 г уксуса 3 %-ного, по 20 г корней сельдерея, пастернака и петрушки, 20 г лимонной цедры, 6 шт. лаврового листа, 40 г сахара, 100 г маргарина сливочного для смазывания противня, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 40 г масла сливочного, 200 г муки, 100 г сметаны, 100 г сока мясного.

ТУРИСТСКИЙ ШАШЛЫК ИЗ САЙГАКА (БАРАНА)

Репчатый лук нарезать кольцами, посыпать солью, сахаром, перцем, полить винным уксусом (или смесью уксуса и лимонной кислоты), положить лавровый лист и перемешать с нарезанным (кусочки по 25—35 г) мясом, закрыть крышкой, поставить на 15 мин под гнет. Затем слить жидкость, которая образовалась при мариновании, освободить мясо от маринованного лука, отжать его, нанизать на шампуры (деревянные или металлические), перемежая с кольцами репчатого лука, сладкого перца и помидоров (можно приготовить мясо только с луком). Поджаривать шашлык над углями, поворачивая шампуры, не давая подгореть мясу и овощам. Чтобы мясо не обуглилось по краям, его можно смазать маслом, а угли в костре присыпать золой. Смачивать водой шашлык не следует, так как благодаря введению в маринад сахара мясо значительно быстрее станет мягким и готовым, будет сочным и вкусным. Подать шашлык [illegible] целиком на куске хлеба, куда положить и очищенные от подкоптившейся пленки помидор и болгарский перец.

●●800 г мякоти сайгака или баранины, 500 г лука репчатого, перец и соль по вкусу, 2 ст. ложки уксуса, 20 г сахара, 30—40 г жира

Для маринада: половина указанного в рецепте количества лука, сахар, уксус, если есть — гранаты, можно окрасить маринованный лук их соком

ШАШЛЫК ПО-ГЕЛЕНДЖИКСКИ

Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) обмыть, обсушить на салфетке, нарезать небольшими кусочками по 30—40 г, положить в керамическую или фаянсовую посуду, посыпать солью, сахаром, черным молотым перцем, репчатым луком, нарезанным полукольцами, залить винным уксусом (лимонной 5 %-ной кислотой или 6 %-ным уксусом, или кислым вином типа рислинг), посыпать лавровым листом, душистым перцем, все перемешать и оставить под гнетом в холодном месте на 15 мин. Перед жарением маринованные куски баранины слегка отжать от сока, нанизать на шампуры вперемежку с луком, разрезанным на 4—6 частей, и жарить шашлык над горячими углями без пламени примерно 10—12 мин, все время поворачивая шампуры, чтобы баранина прожарилась равномерно.

Этот шашлык можно жарить и на сковороде. Сначала нужно отжать лишний сок из мяса и положить кусочки баранины на разогретую до 160—170 °С сковороду (она должна быть чистой и сухой). Все время переворачивая кусочки, жарить их в своем соку и жире 10 мин. Затем добавить жир и жарить еще 8 мин. Если шашлык жарится на мангале, то одновременно с шашлыком и луком на другие шампуры можно нанизать зеленый сладкий перец и отдельно красные мясистые помидоры, баклажаны и очищенный от шелухи лук. Мясо полить маслом. Появившуюся поджаристую корочку на овощах надо удалить, положить их на тарелочки или куски хлеба, листья винограда и снятый с шампуров готовый шашлык. Сверху посыпать свежим зеленым луком, зеленью петрушки, подать к столу лимон, нарезанный кружочками и освобожденный от зерен. Очень пикантно выглядит блюдо, если сверху шашлыка положить маринованный репчатый лук, окрашенный соком граната, но если его нет, можно выжать сок из натертой свеклы, подсолить его, поперчить, добавить немного рислинга или уксуса. Гарниром может быть отварной, предварительно прожаренный рис.

600 г баранины, 120 г масла сливочного (жира бараньего), по 400 г лука репчатого и зеленого, помидоров, огурцов свежих, баклажанов, перца сладкого зеленого, по 40 г лимона, вина кислого, по 20 г зелени петрушки и укропа, соли и сахара, 200 г свеклы, 10 г сока граната

ШАШЛЫК «ОСОБЫЙ»

Мясо сайгака нарезать кусками по 50 г, отбить, посолить, посыпать сахаром, солью и специями и нанизать вперемежку с копченым салом и очищенным картофелем на шампур. Во время жарения над углями, горящими без пламени, мясо смазывать жиром и поворачивать шампуры время от времени, чтобы мясо, картофель и сало равномерно прожарились и покрылись румяной корочкой.

600 г мяса сайгака или кабанины, 80 г сала копченого, 320 г картофеля, 40 г жира, 2 г сахара, соль и специи по вкусу.

ШАШЛЫК «СТЕПНОЙ»

Нарезать корейку на порции вместе с реберными косточками, посолить, поперчить, посыпать сахаром. Нарезать лук кольцами, полить его уксусом, смешать с корейкой и промариновать под гнетом 15 мин. Отжать из мяса сок и отбросить лук, сложить корейку в ряд и проткнуть его шампуром через все ломтики. Запечь на углях без пламени до румяного цвета. Для гарнира нарубить мелко лук и чеснок, посыпать специями, солью, перемешать с зеленью. При подаче на горячую тарелку положить гарнир, а сверху шашлык.

600 г баранины, 20 г сахара, 300 г лука репчатого, 1 головка чеснока, 4 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, кинзы, укропа, соль, перец по вкусу

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

1. Баранью грудинку разрезать на кусочки по 35—40 г, посыпать солью, сахаром, специями, положить мясо на хорошо разогретую чистую сковороду и, помешивая, жарить в собственном соку и жире 10 мин. Затем добавить жир, часть репчатого лука и жарить еще 8 мин. На последней минуте жарения добавить томат-пюре и лавровый лист.

2. Одновременно с приготовлением мяса на огонь поставить алюминиевую кастрюлю. Разогретым маслом смазать стенки кастрюли. Затем положить первый слой из шинкованных лука, капусты белокочанной, моркови, а сверху перебранный и хорошо вымытый рис. В той же последовательности положить второй слой, а затем третий, но третий слой оставить без риса. Залить горячим бульоном или водой, доведенной до вкуса солью и специями, так, чтобы бульон был на два пальца выше уровня моркови. Закрыть кастрюлю крышкой и держать на сильном огне 15 мин. К этому времени рис из второго ряда должен подняться на поверхность. Как только это произойдет, вложить уже готовое мясо с соусом, перемешать все до дна и потушить все вместе еще 2—3 мин. Плов посыпать зеленью, украсить горящими, как свечи, печеными яблоками.

Приготовление «свечей». В яблоках вычистить сердцевину. Опустить кусочки сахара в спирт, быстро переложить их в яблоки и зажечь: эти свечи будут гореть ярко-голубым пламенем и не испортят вкуса яблок.

●●600 г баранины, 400 г капусты белокочанной, 100 г моркови, 60 г лука репчатого на жарение мяса и 80 г на плов, [illegible] г риса, по 80 г масла топленого на жарение мяса и на тушение плова, [illegible] г сахара и соли, 40 г томата-пюре, 4 лавровых листа, горький молотый перец по вкусу, по 40 г зелени петрушки и укропа, 400—500 г яблок, 80 г спирта пищевого, по 5 г на яблоко сахара для «свечей».

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ

Баранья грудинка или лопатка берется целиком с костями. Вначале снять с лопатки мякоть, промыть, свернуть рулетом, перевязать ниткой, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством горячей воды так, чтобы жидкость только покрыла мясо. Довести бульон до кипения, все время снимая пену и лишний жир. Добавить очищенные и нарезанные пополам морковь, петрушку (корень), репчатый лук, соль и сахар (по 5 г на каждые 500 г бульона) и варить 35 мин при слабом кипении. На отваре приготовить белый соус, на гарнир подать картофельное пюре, отварные овощи.

Приготовление белого соуса. Муку поджарить до розового цвета со сливочным маслом, развести процеженным бульоном, полученным от варки мяса, и держать на слабом огне 5—10 мин. Снять с плиты, добавить яичный желток, смешанный с небольшим коли-

чеством соуса, посолить, положить кусочек сливочного масла и перемешать.

600 г баранины, 800 г картофеля, 160 г лука репчатого, 80 г моркови, по 40 г корня и зелени петрушки, соль и специи по вкусу.

Для соуса. 40 г муки пшеничной, 4 яичных желтка, 400 г бульона, 40 г масла сливочного, соль и специи по вкусу.

СВИНИНА С ЯБЛОКАМИ

Порционный кусок свиной корейки отбить, посолить, посыпать перцем и сахаром, обвалять в сухарях и зажарить с обеих сторон. Яблоки и картофель очистить и нарезать кубиками. Картофель отварить в мясном бульоне со специями, добавить яблоки и тушить 10—15 мин, пока не выкипит почти весь бульон. В конце жарения мяса на сковороду положить сосиски. Картофель и яблоки посыпать перцем и обжаренными колечками лука. При подаче на одну сторону тарелки положить свиную отбивную, а на другую сосиски, посыпать зеленью петрушки (кинзы или укропа). На гарнир подать картофель и печеные яблоки.

200 г свинины, 400 г сосисок, 800 г картофеля, 400 г яблок, 160 г лука репчатого, 1,2 л бульона мясного, 80 г масла топленого, 40 г сухарей панировочных, перец молотый горький по вкусу, 20 г соли, 12 г сахара, 40 г зелени петрушки

АЗУ ИЗ СВИНИНЫ

Блюдо готовится не только из свинины, но и из говядины, баранины, телятины и других мясных продуктов. Мясо зачистить, нарезать небольшими тонкими кусочками. Очищенный и промытый репчатый лук нарезать полукольцами. Посолить мясо, посыпать специями и сахаром и положить на хорошо разогретую чистую сковороду. Жарить, переворачивая, в собственном соку и жире 4 мин, затем добавить жир, репчатый лук и жарить еще 5 мин. На 9-й минуте в готовое мясо влить слегка разведенное томат-пюре или добавить нарезанные свежие помидоры и все вместе обжарить. Затем, сняв с огня, добавить слегка поджаренную муку (развести ее бульоном) и переложить в сотейник.

Очищенный картофель помыть, нарезать брусочками и обжарить до готовности, после чего положить в сотейник, добавить соль, перец молотый черный, чеснок, нарезанные мелкими дольками соленые огурцы, накрыть крышкой и поставить на умеренный огонь. Тушить 8—9 мин. При подаче на стол посыпать азу мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

600 г мясной свинины, 160 г лука репчатого, 80 г масла топленого, 40 г муки, 80 г томата-пюре, 800 г картофеля, 12 г сахара для мяса, 80 г огурцов соленых, 20 г соли, перец горький молотый по вкусу, 4 лавровых листа, по 20 г зелени укропа и петрушки, 40 г чеснока.

ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ

Свиной окорок нарезать кубиками по 15—20 г, посыпать солью, сахаром и специями. Разогреть чистую, без жира, сковороду, положить на нее свинину и, переворачивая кусочки, жарить в своем соку и жире 4 мин, затем положить жир, крупно нарезанный репчатый лук, лавровый лист и все жарить еще 1—2 мин. Влить вино натуральное красное, добавить сок лимона или лимонную кислоту и мясной отвар и снова варить все вместе под крышкой 3—4 мин. Подать гуляш с тушеным рисом или жареным картофелем. Рис или картофель будут еще вкуснее, если их потушить вместе с гуляшом 3—5 мин.

Летом блюдо подавать с зеленью петрушки и укропа, зимой — с солеными овощами.

●●400 г мяса (свинина), 140 г лука репчатого, по 40 г жира топленого и томата-пюре, 80 г вина, 4 лавровых листа, черный молотый перец по вкусу, 40 г сока лимонного, 80 г отвара мясного, 20 г соли, 8 г сахара, 200 г риса, 40 г зелени петрушки

БУЖЕНИНА ДОМАШНЯЯ

Отбить свиную [illegible] (крупные части [illegible] ноги и мякоть лопатки можно не [illegible]) до толщины 10—15 мм, промыть, подсушить на салфетке, [illegible] ножом [illegible] отверстия в целом куске мяса и нашпиговать чесноком, [illegible], смешанными с солью, сахаром и специями. [illegible] натереть со всех сторон корейку. Одновременно ра[illegible] 250 °С и противень до 150 °С. Подготовленную [illegible] на противень или сковороду с жиром и поставить [illegible] в духовку. Затем выключить ее, подождать, [illegible] жир, вынуть буженину, остудить, нарезать [illegible]. [illegible] на разогретой десертной тарелке, сбоку разместить соленые помидоры, салат или гарнир из овощей, посыпанные зеленью.

●●500 г свинины, 50 г сала шпик, 50 г моркови, 10 г сахара, 50 г чеснока, 25 г соли, 500 г помидоров соленых, 50 г зелени петрушки, 50 г масла топленого для смазки изделия.

ПЕЛЬМЕНИ «КИСЛОВОДСКИЕ»

1. Просеянную муку собрать горкой, сделать лунку, влить подсоленную сыворотку (воду) и яйца, замесить крутое тесто.

2. Мякоть говядины и свинины пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой (но можно и с квашеной капустой) и репчатым луком. Добавить соль, перец, все перемешать и взбить.

3. Тесто раскатать в пласт толщиной 1—1,5 мм, половину его уложить на пельменницу, в каждое гнездо положить фарш, покрыть другим пластом теста, прокатать по пельменнице скалкой до

отделения пельменей. Отварить их в кипящей подсоленной воде до всплытия, после чего еще проварить 2—3 мин, воду процедить, выпарить излишнюю влагу и подать со сметаной, маслом, сыром или уксусом.

Для теста: 600 г муки, 3 яйца, 200 г сыворотки, соль.

Для фарша: 500 г свинины, 500 г говядины, 150 г лука репчатого, 250 г капусты, соль и специи по вкусу, 50 г топленого масла.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА (ОСОБЫЕ ГОЛУБЦЫ)

Нарезать мелко кабанину, свинину и копченое сало, добавить вымытый рис, яйцо, перец и соль по вкусу. Взять кочан квашеной капусты, разобрать его на листья и положить на каждый по ложке смеси из мяса и риса. Завернуть листья в виде голубцов. В неглубокий сотейник положить нашинкованную кислую капусту, на нее голубцы и залить их смесью, приготовленной из сока капусты и воды, так, чтобы эта жидкость покрыла продукты. Варить голубцы до готовности. За это время приготовить жидкую мучную заправку, развести ее отваром от голубцов и прокипятить все вместе. Перед подачей на стол горячие голубцы уложить на тарелки с капустой, подать со сметаной.

600 г кабанины (свинины), 50 г сала копченого, 100 г риса, 1 яйцо, красный и черный толченый перец и соль по вкусу, 1 кочан квашеной капусты, 1 кг квашеной нашинкованной капусты, 500 г смеси сока капусты и воды, 50 г муки для заправки, 150 г отвара капусты, 100 г сметаны.

ОТБИВНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЧЕСНОКОМ

Слегка отбить порции мясной свинины, чтобы они были одинаковой толщины. Обработать их солью, сахаром и специями, натереть толченым чесноком, частью его нашпиговать котлеты, положить на хорошо разогретую сухую сковороду и, часто переворачивая, жарить в собственном соку и жире 4—5 мин. Затем добавить жир (если это необходимо) и крупно нарезанный репчатый лук и жарить еще 5 мин. Подать с зеленью.

400 г свинины, 40 г чеснока, 20 г соли, 12 г сахара, 40 г масла топленого, по 40 г зелени петрушки и укропа, перец черный молотый по вкусу.

ЭСКАЛОП В КРАСНОМ СОУСЕ

Свинину (любую часть) пропустить через мясорубку с мелкой решеткой вместе с белокочанной капустой и жиром. Репчатый лук пассеровать до желтого цвета, затем взбить яйцо и пожарить негустую яичницу. Остывшую яичницу вымешать до получения однородной массы с фаршем, добавить по вкусу соль, сахар и перец. Сформовать круглые эскалопы, запанировать и жарить в жире 9 мин. Украсить зеленью петрушки и подать с жареным картофелем и красным соусом (см. с. 99).

●●400 г свинины, 200 г капусты белокочанной, по 40 г жира свиного и масла сливочного, 4 яйца, 320 г лука репчатого, 40 г муки, 200 г соуса красного, 40 г соли для мяса и картофеля, 12 г сахара, 40 г зелени петрушки, перец черный по вкусу.

КОТЛЕТЫ «КУРОРТНЫЕ»

Мясо и сало нарезать кусками, пропустить через двойную решетку мясорубки вместе с белокочанной капустой, луком и чесноком. Посолить, добавить муку или манку, перемешать, разделать на котлеты, запанировать. Жарить 10 мин, затем поставить в духовку или на край горячей плиты, плотно закрыв сотейник крышкой. Подавать с жареным или отварным картофелем «в мундире»: на блюдо положить 2—3 клубня очищенного картофеля, нарезанную зелень петрушки, укропа или зеленого лука, сверху положить котлеты, сбоку соленые огурцы.

●●200 г свинины, 200 г сала свиного, 200 г капусты белокочанной, 80 г лука репчатого, 40 г чеснока, 20 г муки или манки, 40 г панировочных сухарей, 40 г маргарина, 20 г соли, 100 г соленых огурцов, 400 г картофеля, по 20 г зелени петрушки и укропа, 4 г сахара

ОТБИВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Зачистить свиную корейку, нарезать наискось так, чтобы на каждой котлете была реберная косточка. Реберную косточку подрезать наполовину, очистить от пленки, мясо отбить тяпкой, посыпать солью, сахаром и молотым черным перцем. Положить на хорошо разогретую сковороду и тушить в собственном соку и жире 4 мин, все время переворачивая мясо. Затем быстро снять котлету со сковороды, опустить в подготовленный льезон, обвалять в сухарях и снова жарить с обеих сторон еще 6 мин. После этого поместить отбивные котлеты на 2—3 мин в нагретую духовку или подержать под крышкой на очень маленьком огне. Подать с жареным картофелем или с картофельным пюре, с овощным гарниром.

●●400 г свинины, 40 г смальца свиного, 40 г сухарей панировочных, 1 яйцо, 20 г соли, 8 г сахара, перец, по 40 г масла сливочного и растительного, 800 г картофеля, 20 г соли для картофеля, по 40 г зелени петрушки и укропа.

МЯСНЫЕ БАТОНЫ

Мясо свинины пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой, морковью, луком репчатым. Добавить молотую цедру лимона, специи, соль и сахар, затем молотую говядину и муку. Все это хорошо перемешать. Разделать фарш в виде продолговатых батонов, обвалять их в панировочных сухарях, сверху положить кусочки сливочного масла. Хорошо разогреть противень или сковороду, положить в нее жир, разместить батоны на расстоянии 5 см

один от другого. За время подготовки батонов хорошо разогреть духовку, поставить в нее противень с батонами и держать минут 18 до появления румяной корочки. Подать с отварным картофелем и салатом из свежей капусты.

⊙ ⊙ 200 г свинины, 200 г говядины, 200 г капусты белокочанной, 120 г моркови, 40 г муки, 8 г цедры лимонной, 20 г соли, 12 г сахара, 80 г масла сливочного, 80 г сухарей панировочных, черный молотый перец по вкусу, 800 г картофеля, 400 г капусты свежей, 20 г масла растительного.

ЗРАЗЫ «КАВКАЗСКИЕ»

Мясо свинины нарезать вместе с белокочанной капустой и пропустить через двойную решетку мясорубки, добавить муку или манку, сформовать лепешки в палец толщиной. На середину каждой положить начинку из пассерованного лука, смешанного с рублеными яйцами (или с поджаренными белыми грибами), сухарями и мелко нарезанной зеленью. Соединить края лепешек, запанировать каждую в сухарях и, придав овальную приплюснутую форму, жарить около 10 мин, после чего [illegible] зразы в нагретой духовке или на плите, накрыв [illegible], еще 5 мин. Подать к столу с солеными овощами, рассыпчатой [illegible] кашей или жареным картофелем, полив соусом [illegible] мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

⊙ ⊙ 400 г свинины, 200 г капу[illegible] 40 г масла сливочного и жира свиного, 1 яйцо, 40 г [illegible] черный молотый перец по вкусу, 20 г соли

Для соуса 40 г муки, 120 [illegible] сливочного, 40 г зелени петрушки

ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Свинину нарезать широкими кусками (по 2 на порцию), отбить тяпкой до толщины 3—4 см. На середину каждого пласта положить по 1 ст. ложке начинки, придав ей продолговатую форму. Начинку и свинину посолить, посыпать сахаром и перцем и, приподняв ножом мясной пласт, обернуть им начинку. Перед жарением зразы смочить в сыром яйце и запанировать в сухарях. Жарить 6—8 мин в топленом сале до образования румяной корочки с обеих сторон. На гарнир подать зеленый горошек, жареный картофель, соленые овощи. Соус красный подать отдельно — для тех, кто любит острые блюда.

Приготовление начинки. Свежие шампиньоны или белые грибы, нежирную ветчину нарезать соломкой, слегка поджарить в масле и смешать с густым молочным соусом (рецепт приготовления см. на с. 172).

⊙ ⊙ 600 г свинины мясной, 40 г грибов белых сушеных, 40 г ветчины, 20 г соли, специи по вкусу, 40 г сала топленого, 40 г сухарей панировочных, 12 г сахара, 2 яйца.

Для соуса: 40 г муки, 2 желтка, 400 г молока, 80 г масла сливочного, 12 г соли, специи по вкусу.

КОТЛЕТЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ

Нарезать свинину на порции, слегка отбить, чтобы выровнять, посолить, посыпать специями, сахаром и положить на хорошо разогретую чистую сковороду без жира. Не давая мясу прилипнуть к сковороде, переворачивать его 1—2 мин, затем переворачивать и прижимать к сковороде, на 4-й минуте положить лук и жарить в выделившемся из изделия жире по 5 мин с каждой стороны. Растопить в кастрюле нарезанный ломтиками шпик вместе с частью жира, добавить нарезанный кольцами лук и слегка обжарить его. Отжатую и перебранную капусту потушить еще 3—5 мин. Затем добавить отбивные и нарезанный кубиками картофель так, чтобы котлеты оказались снизу. Залить все сливками, смешанными со взбитыми с солью и перцем яйцами, и поставить в нагретую духовку на 15 мин. Подать с зеленью.

●●600 г свинины, 30 г жира, 500 г квашеной капусты, 40 г шпика, 4 яйца, 250 г сливок, 8 г сахара, 75 г лука репчатого, зелень петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ



ПЕЧЕНЬ В СМЕТАНЕ

Печень (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать сахаром, перцем, положить на хорошо разогретую чистую сковороду и, все время переворачивая, жарить в своем соку и жире 4 мин, затем добавить жир и жарить еще 2 мин, посыпать мукой и еще жарить 1—2 мин вместе с мелко нарезанным репчатым луком, затем поместить все в кастрюлю, полить сметаной, соком со сковороды, мясным бульоном или горячей водой, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 мин. Ломтики готовой печени положить на тарелку. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печень, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель, макароны.

●●600 г печени, 120 г сметаны, 160 г лука репчатого, 80 г масла сливочного, 20 г соли, 12 г сахара, 800 г картофеля, 40 г зелени петрушки, 4 лавровых листа, 80 г муки, перец молотый черный и красный по вкусу

ПЕЧЕНЬ С ОВОЩАМИ

Подготовить печень, как указано выше, слегка отбить, посолить, посыпать сахаром, перцем и жарить так же, как в предыдущем рецепте: сначала 4 мин, все время переворачивая, затем добавить жир и нарезанный полукольцами репчатый лук и жарить еще 2 мин. Переложить печень в кастрюлю и поставить, чтобы не остывала, в духовку. В оставшийся жир добавить овощи и жарить так же, как при подготовке овощей для винегретов. Подать печень на разогретой тарелке: положить печень, а по краям овощи, посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

● ● 600 г печени, 40 г масла топленого, 12 г сахара, 20 г соли, 400 г капусты белокочанной, 200 г моркови, 400 г свеклы, 80 г горошка зеленого, 80 г масла сливочного, по 40 г лука зеленого и зелени петрушки, молотый черный перец по вкусу.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ БАРАНЬЕЙ ПЕЧЕНИ ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ

Порционные кусочки печени слегка отбить, посолить, посыпать сахаром и перцем, натереть чесноком, об[illegible] в собственном соку и жире на хорошо разогретой чистой сковороде в течение 4 мин. Затем добавить жир, залить печень [illegible] смешанными с мукой и тертым сыром, и запечь в горячей [illegible] течение 3—5 мин.

● ● 300 г печени, 4 г сахара, 8 доле[illegible] [illegible]ного масла, 2 яйца, 25 г муки, 60 г сыра, соль по [illegible]

[illegible] СЕРДЦЕ ЖАРЕНОЕ

Говяжье сердце вымочить, обсуш[illegible] [illegible]е, нарезать небольшими кусочками, посолить, по[illegible] [illegible]ом и прожарить в своем соку и жире на хорошо разогрето[illegible] [illegible]ороде в течение 10 мин, все время переворачивая. Затем поло[illegible] жир, репчатый лук и держать на огне еще 8 мин. Перед окончанием жарения, примерно на 18-й минуте, куски сердца посыпать мукой и прожарить еще 1—2 мин, затем сложить в неглубокую кастрюлю (сотейник). В сковороду налить горячий бульон или воду и вскипятить, лопаточкой зачистить остатки прилипшего мяса, образовавшийся мясной соус процедить в кастрюлю, добавить еще немного бульона или воды, накрыть крышкой и вместе с прожаренным репчатым луком держать 1—2 мин на слабом огне. Прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки винного уксуса или лимонной кислоты, 1 ч. ложку сахара, лавровый лист, соль и специи, довести до кипения. На гарнир можно подать гречневую кашу (отварной рис, макароны, жареный и отварной картофель). Посыпать зеленью петрушки, лука, полить соусом.

● ● 400 г говяжьего сердца, 40 г муки, 160 г лука репчатого, 40 г лимонной кислоты, 80 г зелени петрушки, 80 г масла топленого, перец горький и

душистый по вкусу, по 20 г соли и сахара, 400 г томата-пюре, 200 г крупы гречневой, 40 г лука зеленого.

ВЫМЯ ЖАРЕНОЕ

Подготовить вымя так же, как в предыдущем рецепте, нарезать на порции, посыпать солью, сахаром, перцем. Хорошо разогреть чистую сковороду (до 150—160 °С), быстро положить каждую порцию и тут же ее перевернуть, чтобы образовалась пленка на мясе, затем переворачивать и прижимать к сковороде каждую порцию еще 4 мин, положить жир и лук, вокруг разложить очищенные небольшие клубни картофеля и жарить все вместе еще 8 мин. Подать блюдо с солеными овощами (огурцы, помидоры, капуста).

●●800 г вымени, по 200 г квашеных (соленых) овощей, 40 г жира, по 800 г картофеля и лука репчатого, по 20 г сахара и соли, специи по вкусу, 40 г зелени петрушки.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ БАРАНА

Печень ошпарить, нарезать на куски, натереть солью, сахаром, специями. Припускать на горячей чистой сковороде в своем соку и жире в течение 6 мин, беспрерывно переворачивая куски. Затем добавить жир и лук, жарить все вместе еще 4 мин. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, соль, перец черный молотый и душистый, вино сухое и все хорошо взбить. Готовый паштет охладить, подать с зеленью или вместе с салатом.

●●560 г печени, 40 г масла сливочного (маргарина), 80 г лука [illegible] 40 г вина сухого, перец и соль по вкусу, по 40 г зелени петрушки и [illegible]па, 20 г чеснока, 12 г сахара, 40 г масла для жарения печени.

КАБАНЬЕ ЛЕГКОЕ С РИСОМ

Мелко нарезать очищенное, отваренное в воде с сахаром, солью, перцем и белыми кореньями легкое кабана или сайгака. Заправить толченым перцем с чесноком и солью по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Разогреть жир, положить в него легкое и жарить 10 мин. Подать на стол, смешав с предварительно прожаренным до розового цвета и отваренным в небольшом количестве воды или бульона рисом в течение 5 мин (вода должна быть на 2 пальца выше уровня риса).

●●600 г легкого, 20 г чеснока, 12 г сахара для бульона, [illegible] 60 г жира, 200 г риса, соль и специи, пряности по вкусу)

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень промыть и очистить от пленок и крупных желчных протоков, нарезать маленькими продольными кусочками, посыпать сахаром, солью и специями. Нашинковать репчатый лук, выло-

жить все на хорошо разогретую чистую, без жира, сковороду и, часто помешивая, жарить 3 мин в своем соку и жире, затем добавить масло, репчатый лук и жарить еще 3 мин, потом посыпать мукой и жарить 1—2 мин. Полить сметаной и томатом-пюре, закрыть крышкой и тушить 2 мин на слабом огне. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

● ● 400 г печени говяжьей, 40 г топленого масла, 80 г лука репчатого, 40 г муки, 20 г соли, 12 г сахара, по 40 г зелени петрушки и укропа, черный молотый перец по вкусу.

ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Говяжьи почки вымыть холодной водой (перед этим прорезать их ножом с одной стороны и до середины), снять пленку, вымочить в холодной воде в течение 3—4 ч. Залить свежей водой и поставить на огонь. Все время снимая пену, довести до кипения, слить воду, почки промыть, залить горячей подсоленной водой, добавить сахар, коренья и варить 45 мин. Вынуть почки, нарезать небольшими ломтиками и поджарить на чистой, без жира, сковороде в своем соку и жире в течение 3 мин, закрыв посуду крышкой. Затем добавить жир и жарить еще 8 мин. Добавить 2—3 ломтика лимона без зерен (можно заменить [illegible]). При подаче полить почки луковым соусом, [illegible] мелко нарезанной зеленью.

Приготовление лукового соуса. [illegible] духовке или на плите (без жира) крупную луковицу и [illegible] в пюре. Поджарить на масле муку, разбавить ее небольшим [illegible] количеством горячей воды, соединить с приготовленным пюре и [illegible] вскипятить.

● ● 600 г говяжьих почек, 40 г масла [illegible], 40 г муки, 160 г лука репчатого, 4 лавровых листа, 40 г лимона, 40 г [illegible] петрушки, 20 г соли, 12 г сахара для бульона и 8 г для жарения [illegible], 40 г корня петрушки, молотый черный перец по вкусу

ВЫМЯ ОТВАРНОЕ

Залить вымя холодной водой на 3 ч. Переложить в кастрюлю, залить кипящей водой с таким расчетом, чтобы она едва покрывала вымя, довести до кипения, удаляя пену и жир. Затем вложить коренья и репчатый лук, посолить, добавить сахар (по 5 г на каждые 500 г воды) и варить на слабом огне 45 мин. Готовое вымя нарезать широкими тонкими ломтями, залить томатным соусом. На гарнир можно подать теплый картофель «в мундире», сливочное масло, зелень петрушки.

● ● 800 г вымени, 80 г моркови, по 40 г кореньев петрушки и сельдерея, зелени петрушки, 160 г лука репчатого, 800 г картофеля, 40 г масла сливочного, 20 г соли, перец молотый черный и душистый по вкусу

КАБАНЬЯ ГОЛОВА

Охотники при разделке дикого кабана часто даже не знают о пищевой ценности таких частей головы животного, как мозги, язык. Извлекая мозги, надо очень осторожно удалять пленку, следя за тем, чтобы не повредить нежную мозговую ткань.

Мозги. Первый способ. Мозги посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в сухарях и обжарить на жире до образования золотистой корочки. На гарнир можно подать рис тушеный, моченые яблоки, квашеную капусту, соленые огурцы.

Второй способ. Осторожно вынутые из кабаньей головы мозги отварить в подсоленной воде. Обжарить в сухарях на сливочном масле. Подавать с салатом.

Третий способ. Можно приготовить из мозгов суп с гренками из булочек или белого хлеба, зажаренными на сливочном масле.

Кабаний язык. Язык отварить в подсоленной воде, куда положить белые коренья, репчатый лук (чтобы сварить его за 30 мин, надо на каждые 500 г воды добавить 1,5 г сахара). Затем снять с языка шероховатую кожицу и подать его к столу с гарниром или залить белым соусом.

ШАШЛЫК ИЗ СУБПРОДУКТОВ (ПО-АБАЗИНСКИ)

Нарезанные на кусочки по 40—45 г субпродукты поперчить и посолить, посыпать сахаром, нашпиговать дольками чеснока, затем обернуть каждый кусочек ломтиком нутряного бараньего жира и нанизать на шампуры. Обжарить шашлык на костре без пламени до образования румяной корочки, сбрызгивая сухим вином или бульоном с толченым чесноком. Подать с зеленью.

●●600 г печени, селезенки или почек, 300 г лука репчатого, 800 г нутряного свиного жира, 80 г вина или бульона, 8 г сахара, соль, лук зеленый и петрушка по вкусу.

ШАШЛЫК ИЗ БАРАНЬЕЙ ПЕЧЕНИ

Печень, сыр и свиное сало нарезать небольшими кусочками, обработать солью, сахаром, специями, наколоть вперемежку на шампуры (или на шпажки, если продукты жарят на сковороде) и разместить над углями без пламени. Переворачивая, запечь шашлык в течение 5 мин (на сковороде — 9 мин).

●●200 г печени, 150 г шпика, 200 г сыра, 8 г сахара, соль, перец по вкусу.

ШАШЛЫК ИЗ САЛА И ПЕЧЕНИ

Сало разрезать на прямоугольные пласты весом 30—40 г, положить на них кусочки печени, сбрызнуть тузлуком и завернуть ру-

летом. Нанизать их на шампуры и жарить на огне, как шашлык, периодически сбрызгивая бульоном.

● ●1200 г сала бараньего, 400 г печени, 200 г бульона.

БЛЮДА ИЗ ПТИЦЫ



ГУСИНАЯ ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ

Залить печень горячим бульоном так, чтобы он едва прикрывал ее, и отварить, добавив гвоздику и соль. Вынуть печень на дуршлаг, дать стечь воде. Затем на сковороду положить тонкие ломтики нутряного сала, дольки чеснока, маленькую головку репчатого лука и печень, налить горячую воду, чтобы она покрыла продукты, и, когда вода испарится, обжарить печень с обеих сторон. Вынуть ее из жира, убрать лук и чеснок, а жир подкрасить красным перцем и им полить печень. Подать с зеленью петрушки и кинзы.

● ●150 г печени гусиной, 3—4 бутона гвоздики, 20 г сала нутряного гусиного, 1/2 дольки чеснока, 1/2 луковицы [illegible] соль, петрушка и кинза по вкусу.

ЦЫПЛЯТА С РИСОМ И ГРИБАМИ

Разрубить цыпленка на порционные куски, посолить, посыпать сахаром, черным молотым и душистым перцем, положить на хорошо разогретую сковороду и жарить, переворачивая, 3 мин, затем добавить сливочное масло или сливочный маргарин, репчатый лук, промытые и ошпаренные свежие белые грибы и жарить еще 6 мин. Все уложить в порционные горшочки. В посуду, где жарились цыплята, всыпать муку, пассеровать ее, добавить сметану и прокипятить. Полученным соусом залить цыплят, прибавить рубленый укроп, плотно закрыть крышкой и, обмазав горшочки сверху тестом (сделать как бы крышку из теста), поставить в духовку на 8 мин. Подать цыплят с грибами к столу в порционных горшочках. В качестве гарнира использовать припущенный рис.

● ●800 г цыплят, 200 г грибов белых свежих, 160 г лука репчатого, 200 г сметаны, 40 г муки, 80 г масла сливочного, 200 г риса, 40 г укропа, 12 г сахара, 20 г соли, специи по вкусу.

ЦЫПЛЯТА-ТАПАКА*

Выпотрошенного цыпленка разрезать вдоль грудки, развернуть и слегка отбить деревянным молотком (тяпкой), концы ножек и крылышек заправить в надрезы в коже, посолить, посыпать сахаром и специями, нашпиговать чесноком, натереть этим же составом с внутренней и наружной сторон, затем положить на предварительно разогретую сковороду без масла, накрыть сверху плоской крышкой, придавить гнетом, чтобы цыпленок плотно прилегал к сковороде. Жарить на сильном огне 1—2 мин, затем цыпленка перевернуть и жарить без жира еще 1—2 мин. При необходимости добавить жир. Держать сковороду на огне 9—10 мин, все время переворачивая цыпленка. На гарнир использовать любой овощной салат, зимой — винегрет.

●●600 г цыплят, 40 г масла топленого, 80 г чеснока, 20 г соли, молотый черный и душистый перец по вкусу, 6 г сахара, 12 г соли.

ЦЫПЛЕНОК С ФАСОЛЬЮ

Тушку цыпленка или курицы обработать солью, сахаром, перцем и натереть этой же смесью изнутри. Разогреть хорошо духовку и противень. Стручковую фасоль отварить, заправить маслом, полить соусом, посыпать мелко нарезанным и обжаренным луком, зеленым перцем. Отдельно нарезать зелень укропа и петрушки (кинзы). В подготовленного цыпленка вложить стручковую фасоль, разрез защипать заостренными, но без серных головок спичками, положить цыпленка на горячий противень, предварительно смазанный жиром, и поставить на 18 мин в хорошо нагретую духовку. Готового цыпленка разделать на порционные куски, положить их на десертные тарелки и обильно посыпать измельченной зеленью.

●●600 г курицы или цыпленка, 400 г фасоли стручковой, 80 г лука репчатого, 80 г масла сливочного, 200 г перца сладкого, 12 г сахара, 20 г соли, перец черный и душистый по вкусу, по 40 г зелени петрушки и укропа

КУРЫ ПО-СЕВЕРОКАВКАЗСКИ

1. Курицу разрубить на куски по 45—50 г, посыпать солью, сахаром, специями, положить на хорошо разогретую сковороду и, переворачивая, жарить в собственном соку и жире 5 мин. Затем слить образовавшийся сок в отдельную посуду и продолжать обжаривание в течение 8 мин, добавляя сок, чтобы курица не подгорела (при необходимости можно добавить немного жира). В конце обжаривания добавить лук, масло, пассеровать еще около 5 мин.

---

* Тапак — глубокая сковорода с тяжелой крышкой, в которой обычно готовят это блюдо в Грузии, отсюда и название «цыпленок-тапака».

2. Помидоры ошпарить, снять кожицу, размять в отдельной посуде, вылить в кастрюлю, куда переложили жареное мясо кур и лук. Сверху помидоров разместить крупные дольки очищенного картофеля, все перемешать, закрыть крышкой и тушить на умеренном огне минут 15. В конце тушения досолить.

3. Пряную зелень нашинковать (укроп, мяту, эстрагон), перемешать с мелко нарезанным чесноком и лавровым листом, красным перцем, зеленью петрушки, чабрецом, кинзой и соединить с жареным мясом, подержать на слабом огне 3—5 мин. Отдельно нарезать чеснок, залить его бульоном и дать настояться. Подать блюдо, полив его настоем из чеснока. При желании можно добавить хмели-сунели, кориандр (семена), имеретинский шафран.

Примечание. Если у хозяйки нет в наличии указанных пряных приправ, можно их заменить черемшой, сельдереем, пастернаком.

◎ ◎ 400 г мяса куриного, 40 г масла сливочного, 160 г лука репчатого, 40 г чеснока, 12 г сахара, 20 г соли, 400 г помидоров, 800 г картофеля, по 40 г зелени петрушки, укропа, кореньев сельдерея и пастернака, 80 г черемши, эстрагон, кориандр, хмели-сунели, шафран, красный перец по вкусу.

ПИКАНТНАЯ КУРИЦА

Тушку курицы нарубить порционными кусками, натереть солью, сахаром, специями, нарубленным и смешанным с солью чесноком. Перебрать пшено, тщательно промыть его теплой водой и потушить до полуготовности [illegible], все время помешивая. Поставить на огонь кастрюлю, в которую переложить пшено, положить красный перец, рубленый чеснок, залить бульон. К этому времени сковорода для обжаривания курицы должна быть уже хорошо разогрета. Положить на нее (без жира) порционные куски кур и жарить в собственном соку и жире, время от времени переворачивая. Через 8 мин добавить жир, репчатый лук и жарить еще 4—5 мин. Курицу переложить в кастрюлю с крупой и потушить 5 мин. Подать с зеленью.

◎ ◎ 400 г курицы, 80 г лука репчатого, 120 г пшена, 12 г сахара, 20 г соли, 40 г чеснока, 40 г масла топленого, 40 г зелени петрушки (укропа, кинзы), 800 г бульона.

ЦЫПЛЕНОК С СЫРОМ

Тушку цыпленка разрубить, посолить, обработать сахаром, солью и специями. Положить на чистую, хорошо разогретую сковороду и, часто переворачивая, жарить в собственном соку и жире 4—5 мин, добавить жир и жарить еще 5 мин. Залить вином и потушить в нем 1—2 мин. Готовые порции цыпленка положить на блюдо, предварительно удалив кости. На гарнир можно приготовить помидоры, фаршированные поджаренным в масле картофелем, припущенным зеленым луком и тертым сыром. Блюдо посыпать зеленью петрушки.

Примечание. Это же блюдо можно приготовить и из целой тушки цыпленка, начинив ее гарниром и зажарив в духовке при 250 °С в течение 9 мин.

●●800 г цыплят, 20 г соли, горький и душистый перец по вкусу, 80 г масла сливочного, 40 г вина красного, 400 г помидоров, 120 г картофеля, 80 г лука зеленого, 40 г сыра российского, 40 г зелени петрушки.

ЦЫПЛЕНОК В КИСЛОМ МОЛОКЕ

Цыплят отварить в подсоленном кипятке в течение 3 мин, откинуть на дуршлаг, слегка отжать, мелко нарезать, соединить со свежей зеленью пряных трав (кинзы, петрушки, укропа, базилика, чабера и др.). Мелко нашинкованный лук пассеровать в масле, смешать со шпинатной массой и вновь слегка потушить. Залить взбитыми яйцами, хорошо размешать, прогреть на огне еще 2—3 мин до свертывания яиц. Затем разделить шпинатную массу и овощи с яйцами на две части. Одну часть поместить на дно тарелки, на нее положить нарубленные куски цыпленка, затем сверху покрыть второй половиной овощей и все вместе залить кислым молоком (кефиром, простоквашей), [illegible] корицей.

●●600 г цыплят, 40 [illegible] топленого, 80 г чеснока, 20 г соли, 6 г сахара, 800 г шпината, 400 [illegible] репчатого, 400 г кефира, 4 яйца, по 40 г зелени петрушки, укропа, [illegible], чабера и др.), 0,04 г корицы.

ЖАРЕНЫЙ ЦЫПЛЕНОК С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Подготовленного цыпленка разрезать на 2 или 4 части, посыпать солью, сахаром (специями по желанию). Положить на хорошо разогретую чистую сковороду и жарить в собственном соку и жире 4 мин, затем положить жир и жарить еще 5 мин, все время переворачивая, прижимая к сковороде. В кастрюлю положить вылущенный зеленый горошек, добавить масло, муку, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, залить сливками и варить 18—20 мин под крышкой. Подать с горошком, посыпать рубленой зеленью.

●●1200 г цыпленка, по 16 г сахара и соли, 120 г маргарина, 400 г [illegible] горошка, 100 г муки, 40 г сливок, 50 г сухарей панировочных, зелень петрушки и укропа по вкусу.

ЦЫПЛЯТА, ЖАРЕННЫЕ НА ШАМПУРАХ

Подготовить тушки цыплят, посыпать их солью, сахаром, специями. Подготовить фарш из поджаренной на масле муки и взбитых яиц, перемешанных с панировочными сухарями. Начинить фаршем цыплят, нанизать на шампур, положить на смазанный жиром противень, поставить в горячую духовку на 10—12 мин. Подать с овощным салатом.

● ●4 небольших цыпленка, 80 г муки, 2 яйца, 40 г сухарей панировочных, 60 г маргарина или масла топленого, 8 г сахара, соль и специи по вкусу.

ИНДЕЙКА, ЖАРЕННАЯ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Подготовить индейку, вымыть, обсушить салфеткой, обработать солью, сахаром. Очистить грецкие орехи (или каштаны) от скорлупы, обварить кипятком, снять кожицу, истолочь, добавить обжаренную и протертую через сито куриную печень. Соединить массу с сырыми яйцами и маслом, хорошо все перемешать, нафаршировать индейку (неплотно), зашить брюшко и на горячей сковороде поставить жарить в хорошо разогретую духовку на 18 мин. Затем выключить духовку, но индейку не вынимать до прекращения кипения жира. Готовую птицу после остывания разрезать на порции, облить соком, подать к столу как самостоятельное блюдо или с гарниром.

● ●1600 г индейки, 800 г грецких орехов (или каштанов), 120 г печени птицы, 60 г масла сливочного или маргарина, 8—16 г сахара, 3 яйца, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЯБЛОКАМИ

Обработанного промытого гуся натереть изнутри и снаружи солью, сахаром, специями и нафаршировать яблоками, очищенными от кожицы и сердцевины и нарезанными дольками. Разрез в брюшке зашить ниткой. Положить гуся на спинку в глубокую сковороду или гусятницу, добавить жир и жарить в духовке (духовка должна быть разогрета до 250 °С, переворачивать и поливать птицу не следует). После 18 мин тепловой обработки выключить духовку, но гуся не вынимать до прекращения кипения жира.

● ●3 кг гуся, 1 кг антоновских яблок, 125 г воды, 30 г сахара, соль по вкусу

РАГУ ИЗ УТКИ

Утку опалить, выпотрошить, тщательно промыть, нарубить небольшими кусочками, посыпать солью, сахаром и специями. Чистую сухую сковороду поставить на огонь, разогреть, выложить в нее куски мяса и, помешивая, обжарить их в собственном соку и жире в течение 10 мин. Если мясо нежирное, добавить жир и, переворачивая, жарить еще 10 мин вместе с нарезанным картофелем, с измельченными репчатым луком, морковью и корнем петрушки. В пассеровку добавить горячий бульон или воду, закрыть сковороду крышкой и тушить содержимое 2—3 мин. Добавить лавровый лист, перец горошком, томат-пюре, тушить еще 1—2 мин. Перед подачей на стол удалить лавровый лист, куски мяса и овощи полить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки и чесноком.

●●400 г утки, 40 г масла топленого, 160 г лука репчатого, 400 г картофеля, 80 г моркови, 4 лавровых листа, по 20 г соли и сахара, 80 г томата-пюре, по 40 г чеснока и корня петрушки, 0,6 л бульона, перец горошком, черный молотый перец по вкусу.

ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ

Разобрать по суставам индейку. Нарезать кольцами репчатый лук, посолить, посыпать его перцем, сахаром и добавить сухое вино или винный уксус. В эту смесь положить мясо, накрыть деревянным кружком или крышкой от эмалированной кастрюли, установить гнет. Через 15 мин освободить мясо от лука, слегка отжать сок и, выложив в хорошо разогретый сотейник, жарить в собственном соку и жире, все время помешивая, в течение 10 мин. Затем положить жир и жарить еще 8 мин. Подать шашлык из индейки с маринованным подкрашенным луком на разогретой тарелочке.

Приготовление лукового гарнира. Нашинковать лук, добавить 20 г сока граната, 5 г сахара, все смешать, посолить, сбрызнуть уксусом.

●●600 г индейки, 300 г лука репчатого (100 г для маринования), 100 г сухого вина или винного уксуса, 5 г сахара, перец и соль по вкусу, 30 г жира

РЯБЧИК, КУРОПАТКА, ТЕТЕРЕВ ЖАРЕНЫЕ

Подготовленную птицу посолить, поперчить, посыпать сахаром, положить в заранее разогретую гусятницу и, помешивая, жарить ее без жира 8 мин, затем добавить жир, тушки перевернуть на спинки и поставить в нагретую духовку на 10 мин (тетерева на 20 мин). Затем вынуть птицу и разрубить вдоль на две части (тетерева рубить на 4—6 частей). На гарнир подать жареный картофель, салат из капусты, маринованные фрукты и ягоды.

●●На 1 тушку — 30—40 г масла, сахар (2,5 г на каждые 150 г), соль по вкусу

ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМИ ПЕРЕПЕЛАМИ

Ошпарить перепелов кипятком, ощипать и выпотрошить. Тщательно промыть холодной водой, обсушить салфеткой. Приготовить фарш из баранины с добавлением курдючного сала, лука, сахара и специй, скрепить его взбитым яйцом. Хорошо натереть тушки смесью из сахара, соли, специй, начинить их фаршем из баранины и уложить в соус из жира, моркови, мяты, эстрагона. Тушить минут 10, затем залить горячей водой, насыпать вокруг тушек рис так, чтобы вода была на 2 пальца выше, посолить по вкусу, добавить специи и лавровый лист и варить еще 15 мин. Перед подачей осторожно вынуть перепелов из котла. Плов перемешать, выложить на блюдо, сверху уложить дичь. Подать любой салат.

● ● На 1 кг риса — 250 г жира, 5—6 шт. перепелов, 300 г мякоти баранины, 500 г моркови, 500 г лука для фарша, 1 яйцо, перец черный молотый и соль по вкусу, по 10 г чесночной травы, петрушки и укропа, 15 г сахара.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИНАЯ КОЖА

Обработать тушку курицы, затем подрезать кожу у култышек возле гузки, у самой головы и аккуратно снять ее снизу вверх по тушке: сначала вынуть ножки, потом, заворачивая кожу пальцами, продвигаться вверх по тушке (при желании можно оставить крылышки, чтобы приготовленное готовое изделие походило на курицу с растопыренными крыльями). Снятую кожу зашить с одного конца белой ниткой и затем начинить фаршем из печени, пупка и кусочков белого мяса. Фарш измельчить секачом или в мясорубке, посолить, посыпать сахаром и перцем. Начинить кожу так, чтобы фарш был равномерно уложен по всей ее длине, но не набивать плотно. Зашить горло и опустить «тушку» в кипящую подсоленную воду на 10—15 мин. Вынуть, дать стечь воде и затем поджарить на сковороде или противне в духовке при 250 °С до образования красивой румяной корочки. Подать в горячем виде.

● ● 1 курица, по 30 г печени, пупка, белого мяса, жира для фарша, 40 г лука для фарша, соль и специи по вкусу, 6 г сахара, 150 г муки, 50 г жира для обжаривания.

ШЕЙКА ГУСИНАЯ ИЛИ УТИНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ПЕЧЕНЬЮ

Вымыть подготовленную шейку, зашить с одного конца. Подготовить фарш: печень измельчить на мясорубке вместе с репчатым луком, добавить муку, посолить, поперчить, перемешать все и начинить подготовленную шейку так, чтобы она не была плотно набитой. Зашить другой конец шейки и обжарить ее на сковороде. Готовую шейку подать горячей, полив сверху сливочным маслом.

● ● 1 шейка гусиная (утиная), 30 г печени, 30 г лука репчатого, 30 г сала гусиного или утиного, соль и перец по вкусу.

РАГУ ИЗ ДИЧИ С ГРИБАМИ

Нарубить кубиками подготовленную дичь вместе с костями, посыпать сахаром, посолить, поперчить. Положить на чистую хорошо разогретую сковороду и, часто переворачивая, жарить в собственном соку и жире 8 мин, затем добавить жир, репчатый лук и свежие измельченные шампиньоны или другие грибы и продолжать тушить до готовности грибов. Затем взять 2—3 кусочка жженого сахара, развести красным вином (1/2 стакана) и добавить к рагу, после чего все прокипятить в течение 2—3 мин. Подать с зеленью.

● ● 600 г мяса пернатой дичи, 12 г сахара, 40 г масла топленого (или сливочного маргарина), 80 г лука репчатого, 200 г грибов свежих, 80 г с…

...ра рафинада, 80 г вина красного, 120 г зелени чабреца, петрушки, укропа и др., соль и специи по вкусу.

БЕКАСЫ И ЧИРКИ ЖАРЕНЫЕ

Ощипать тушки от перьев, опалить, выпотрошить, отрубить головки и лапки, разрубить пополам, натереть сахаром, солью, перцем, специями. Нарезать прутики толщиной 7—8 мм из дерева с негорькой древесиной, нанизать на них тушки и подвесить над горящими углями без пламени. Через 9 мин дичь будет готова, покроется коричневой хрустящей корочкой. На гарнир подать печеный картофель.

На каждые 150 г дичи — 1,5 г сахара, соль и специи по вкусу, 200 г картофеля, 10 г масла сливочного, 20 г зелени мяты, черемши.

КУЛИКИ ПОД СОУСОМ

Подготовить тушки, натереть внутри и снаружи сахаром, солью, специями, нашпиговать чесноком, сложить в сотейник, залить сметаной и маслом, накрыть плотно крышкой и тушить на легком огне минут 12. На гарнир подать овощной салат.

4 кулика, 60 г сметаны, 40 г сахара, 60 г масла топленого, чеснок, соль, специи по вкусу

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ, ЖАРЕННАЯ НАД УГЛЯМИ

Подготовленную тушку курицы фаршировать отварным рисом и размельченным кизилом, перемешанными с солью, сахаром и пассерованным в масле луком, зашить отверстие, обработать тушку смесью сахара, специй, соли, надеть на шампур и жарить над раскаленными углями без пламени. Готовую курицу разделать на порции, выложить на тарелки и украсить зеленым луком, петрушкой, чабрецом, кинзой и другой зеленью.

На 1 курицу — 250 г риса, 150 г кизила (без косточек), 50 г масла сливочного, 20 г соли, 12 г сахара, перец черный молотый и душистый по вкусу, 100 г лука репчатого, 40 г масла топленого для смазки, зелень по вкусу.

ДИКИЕ ГОЛУБИ С ГРИБАМИ

Тщательно снять мясо с костей, мелко нарезать, посолить, поперчить, посыпать сахаром. Положить мясо голубя в кастрюлю слоями, пересыпая мелко нарезанной зеленью петрушки и лука. Сверху положить подготовленные и нарезанные свежие грибы, ломтики копченого сала, полить все белым вином и тушить на сильном огне 18 мин. Перед окончанием тушения добавить растительное масло. Процедить образовавшийся в кастрюле сок, протереть через сито

печенку птицы и растереть с желтками и лимонным соком, прокипятить все 1 мин. Перед подачей на стол полить дичь этим соусом.
●●1 кг птицы, 15 г сахара, 100 г петрушки, 50 г лука репчатого, 100 г грибов свежих, 100 г сала копченого, 200 г вина, 50 г масла растительного, 50 г печенки, 1—2 яичных желтка, 20 г сока лимонного, соль, специи по вкусу.

ПЛОВ ИЗ КУР ЗА 18 МИНУТ

Разобрать курицу по суставам, посыпать солью, перцем, сахаром, положить на чистую хорошо разогретую сковороду и, не давая мясу прилипнуть ко дну, переворачивая, жарить 8 мин, прижимая его к сковороде. На 8-й минуте положить жир, лук и жарить еще 4 мин. Долить бульон, прокипятить все вместе еще 3 мин. Одновременно на огонь поставить плов. Для этого в разогретую алюминиевую кастрюлю или казанок налить масло, прокалить его, облить им стенки и последовательно уложить лук, нарезанный полукольцами, морковь, болгарский перец соломкой, рис, промытый и хорошо отцеженный. Затем снова лук, морковь, рис, опять лук и морковь. Залить плов горячим бульоном, подсоленным и поперченным по вкусу (его должно быть в два раза больше по объему, чем риса). Закрыть кастрюлю крышкой и поставить на хороший огонь на 15 мин. На 12-й минуте жарения переложить курицу с соусом в плов, аккуратно перемешать и прожарить еще 3 мин. Отдельно подать блюдо с зеленью.
●●600 г кур, по 300 г моркови и лука, [illegible] г масла растительного и жира, 400 г болгарского перца, 3 [illegible] масла, 1 стакан бульона, соль, перец, зелень петрушки по вкусу

КОТЛЕТЫ ИЗ КУР

Мякоть кур дважды пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой. В котлетную массу ввести размягченное сливочное масло (полнормы), соль, специи. Из массы сформовать котлеты и, не панируя, на лопаточке опустить на хорошо разогретую чистую сковороду и сразу же перевернуть. Так, обжаривая, переворачивать котлеты 4—5 мин. Затем добавить жир и жарить как обычно еще 5 мин. Когда все котлеты будут обжарены, накрыть их крышкой и поставить в горячую духовку еще на 3—5 мин. На гарнир подать жареный картофель (тушеные кабачки, цветную капусту, тушеный зеленый горошек со сливочным маслом или любой салат).
●●400 г кур, 200 г капусты белокочанной, 40 г масла топленого, 800 г картофеля, 160 г лука репчатого, 40 г масла растительного, 40 г масла сливочного, 20 г соли, перец черный по вкусу.



БЛЮДА ИЗ КРОЛИКА И ЗАЙЦА

КРОЛИК ЖАРЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Кролика разрубить на части, посыпать сахаром, посолить, поперчить и обжарить на сковороде за 8 мин до образования румяной корочки. Затем куски мяса поставить в духовку, подлить на сковороду 1/2 стакана горячей воды, закрыть крышкой и тушить 3–5 мин.

Морковь и лук мелко нарезать и обжарить вместе с кусками кролика. Полученный при жарении сок процедить, залить им кролика и кипятить 2—3 мин. На гарнир подать жареный картофель или картофельное пюре.

●●1 кролик, 45 г [illegible], 800 г картофеля, по 75 г моркови и лука репчатого, 8 г сахара, [illegible] по вкусу

РАГУ ИЗ ЗАЙЦА

Тушку зайца помыть, зачистить сухожилия, порезать на порции и залить холодной водой с добавлением уксуса 3 %-ного, подержать 45 мин, обсушить салфеткой. Посыпать солью, сахаром, специями и пряностями. Разогреть сковороду, положить на нее обработанные порции зайца (без жира) и, часто переворачивая, прижимая к сковороде, жарить 8 мин. Затем добавить жир и репчатый лук и продолжать жарить еще 4 мин. Положить мясо в кастрюлю, добавить морковь, репу, петрушку, картофель, лук, нарезанные дольками, посолить, поперчить, залить красным соусом и тушить еще 15 мин.

●●1/2 тушки зайца, сахар (по 2,5 г на каждые 150 г зайца), 150 г моркови, 75 г репы, 800 г картофеля, 320 г лука репчатого, 15 г маргарина, соль, перец по вкусу, зелень петрушки, укропа или дикорастущих трав по вкусу.

ЗАЙЧАТИНА, ЖАРЕННАЯ В СМЕТАНЕ

С тушки зайца снять шкурку, внутренности удалить, хорошо промыть мясо в холодной проточной воде. Воду слить, а мясо залить маринадом и выдержать в холодном месте. Через 15 мин мариновання достать куски мяса, дать стечь жидкости, нашпиговать мясо шпиком, посолить, положить на хорошо разогретую сковороду и слегка обжарить в духовке. Затем мясо смазать сметаной, продолжить обжаривание еще 10—12 мин, периодически смазывая

сметаной. К концу жарения сметана станет густой, как соус. Готовое мясо нарубить на мелкие куски и залить процеженной сметаной, в которой жарилось мясо. На гарнир подать картофель, тушеную свеклу.

● ●500 г зайца, 100 г шпика, 300 г сметаны, 70 г масла топленого, соль, специи по вкусу, 500 г картофеля или тушеной свеклы (приготовление маринада см. на с. 127, в рецепте «Рагу из зайца»).

ЖАРКОЕ ИЗ ЗАЙЦА

Срезать мякоть с задних ножек зайца, пропустить через мясорубку с белокочанной капустой и копченым салом, добавить яйцо, сахар, соль, перец. Сформовать в виде толстой колбаски и запечь в духовке на смальце, добавить сметану и потушить еще 1—2 мин. Затем приготовить соус на образовавшемся от жарения соке с добавлением сметаны, лимонного сока, яичных желтков и пшеничной муки. Полить им жаркое.

● ●300 г мякоти зайца или кролика, 200 г белокочанной капусты, 80 г копченого сала, 25 г муки, 2 яйца, 8 г сахара, 125 г сметаны, соль, зелень

ЖАРЕНЫЙ КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ

Задние ножки и почечную части [illegible] разрубить на куски, посолить, натереть солью, сахаром и [illegible]. Положить на хорошо разогретую чистую сковороду без [illegible], часто переворачивая, 8 мин. Затем добавить жир [illegible] нарезанный репчатый лук. Жарить, помешивая, еще 4 [illegible] сотейника выложить тонкими ломтиками свиного или [illegible], посыпать репчатым луком, а сверху поместить кус[illegible] мяса, посыпанные черным перцем. Все залить [illegible] молоком или сливками, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 10 мин. Подать с жареным картофелем или вареной фасолью, посыпав мясо луком, зеленью петрушки, укропа или кинзы.

● ●600 г кролика, 40 г маргарина, 200 г шпика, 160 г лука репчатого, 400 г молока, перец по вкусу, 6 г сахара, 20 г соли, 80 г зелени

ПЛОВ ИЗ КРОЛИКА

Переднюю часть разделанного кролика порубить на куски по 35—40 г, заднюю часть — на чуть бо́льшие куски, с костями. Потроха (легкие, сердце и очищенную от пленки печень) тщательно промыть и нарезать. Подготовленное мясо посыпать солью, сахаром, специями, чесноком. Положить на хорошо разогретую сковороду и жарить 8 мин, все время переворачивая кусочки мяса, затем добавить жир и часть репчатого лука и жарить еще 4 мин. На последней минуте жарения добавить томат-пюре и чеснок.

Одновременно с жарением мяса поставить на огонь алюминиевую кастрюлю, в которой растопить любой жир (маргарин, сало

сливочное масло пополам с растительным), добавить нашинкованные репчатый лук и морковь, кубиками нарезанный болгарский перец и половинную норму перебранного и промытого риса, во втором ряду все повторить, а в третий положить лук, перец и морковь. Взять горячий бульон или воду, посолить, поперчить по вкусу и залить так, чтобы жидкости было в 2 раза больше по объему, чем риса. Добавить лавровый лист, плотно закрыть крышкой и поставить на хороший огонь на 15 мин. К этому времени рис из второго ряда поднимется на поверхность. Соединить его с жареным кроликом.

Приготовить томатный соус, для чего влить в сковороду 200 г горячего бульона или воды, ложечку томата и, помешивая, прокипятить. После соединения мяса с рисом, соусом и овощами тщательно все перемешать, [illegible] еще 3 мин. Подать плов, густо посыпав зеленью.

●●600 г кролика, [illegible] 20 г соли, 40 г чеснока, 80 г масла (40 г на плов и 40 г на [illegible]), 320 г лука репчатого, 160 г моркови, 400 г капусты белокочанной, [illegible] г риса, по 40 г зелени петрушки и укропа, 40 г томата-пюре, [illegible] молотый перец по вкусу, 1 лавровый лист.

КРОЛИК В БЕЛОМ СОУСЕ

Вымытое мясо кролика разрубить на части и положить в кастрюлю, залив горячей подсоленной водой с таким расчетом, чтобы вода едва покрывала его. Варить, все время снимая пену. Добавить сахар (по 3 г на каждые 500 г воды), морковь, лук в шелухе, коренья сельдерея, петрушки и пастернака, горький и душистый перец, лавровый лист и варить на слабом огне 25 мин. Вынуть мясо из кастрюли, разрубить его на порции, разложить по тарелкам и залить белым соусом (приготовление см. на с. 172) и соком лимона. На гарнир подать отварной рис или картофель, заправленные маслом и посыпанные зеленью петрушки.

●●400 г кролика, 5 г сахара, по 160 г моркови, лука репчатого, по 80 г кореньев сельдерея, петрушки и пастернака, 200 г риса, 80 г масла сливочного, 40 г муки, 40 г сока лимона, 20 г соли, горький молотый перец по вкусу, 10 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, 40 г зелени петрушки.

ЗАЯЦ ИЛИ КРОЛИК ТУШЕНЫЙ

Обработанную, хорошо промытую тушку кролика разрубить на порционные куски, каждый кусок натереть солью, сахаром, перцем и толченым чесноком, обжарить на сковороде в течение 12 мин, затем сложить в глубокую кастрюлю, добавить нашинкованный репчатый лук и морковь, нарезанную кружочками, залить небольшим количеством бульона и поставить на слабый огонь. Когда бульон закипит, положить сметану, томат-пюре, накрыть крышкой и тушить 1—2 мин. Отдельно можно подать поджаренный крупными дольками картофель.

600 г зайца или кролика, 35 г масла топленого для жарения, 30 г сметаны, 75 г моркови, 150 г лука, 50 г томата-пюре, соль, перец, бульон, 10 г сахара.

Для гарнира: 600 г картофеля, 70 г масла растительного, соль, специи, пряности по вкусу.

БИТОЧКИ ИЗ ЗАЙЦА

Вымоченное в воде, отделенное от костей мясо зайца разрубить на куски, посыпать солью, сахаром, специями и вместе с белокочанной капустой, луком и чесноком мелко нарубить (в домашних условиях дважды пропустить через мясорубку). Фарш разделать на биточки, запанировать в белых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде в кипящем масле по 5 мин с каждой стороны, после чего выдержать под крышкой возле углей еще 5—7 мин и затем проверить на готовность (если при нажатии вилкой на биточек выделится белая пена — биточки готовы). При подаче полить биточки сливочным маслом или соусом. На гарнир подать испеченные в углях картофель, свеклу.

400 г зайца, 200 г капусты белокочанной, 30 г сала свиного топленого, 40 г масла сливочного, 400 г картофеля, 200 г свеклы, зелень мяты, черемши или укропа и петрушки, соль и специи по вкусу

БИТОЧКИ ИЗ КРОЛИКА

Отделенное от костей мясо кролика, жирную мякоть свинины, белокочанную капусту, лук [illegible] пропустить через мясорубку, посыпать солью, черным молотым перцем, перемешать, слегка взбить, сформовать биточки и без жира обжарить на хорошо разогретой чистой сковороде в течение 5 мин, быстро переворачивая лопаткой. Добавить жир, насыпать между биточками лук и жарить 5 мин до образования розовой корочки. Затем закрыть крышкой и поместить в духовку минут на 5. При подаче к столу полить биточки растопленным сливочным маслом или соусом. На гарнир подать отварной или жареный картофель или вермишель в масле.

Приготовление вермишели. Обжарить сырую вермишель в небольшом количестве жира до розового цвета, все время помешивая, чтобы она не подгорела. Затем залить ее горячим бульоном (молоком, водой), накрыть крышкой и держать на огне 1—2 мин, снова налить немного бульона (молока или воды) и потушить еще 3—5 мин. Заправить маслом.

400 г кролика, 200 г свинины, 200 г капусты белокочанной, 160 г лука репчатого, по 40 г масла топленого и сливочного или 400 г соуса, соль, специи, душистый и черный молотый перец по вкусу, 40 г чеснока.

ПАШТЕТ ИЗ ЗАЙЦА (ИЛИ КРОЛИКА) НА ПАРУ

Шею, переднюю часть зайца, ливер (сердце, печенку, легкие) залить горячей водой, довести до кипения, снимая пену, после закипания луковицу в шелухе, пастернак и петрушку, положить перец и соль по вкусу и варить при медленном кипении 20 мин. Затем отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку, тщательно протереть через сито. Добавить мелко нарубленное копченое сало, соединить с желтком и сметаной, сбрызнуть соком лимона. Посолить и поперчить по вкусу и уложить в смазанную жиром форму, которую поместить в кастрюлю с кипящей водой, и варить 25 мин.

300 г зайца, 75 г лука репчатого, по 1/2 кореньев пастернака и петрушки, 40 г сала, 1 желток, 1 долька лимона, сахар, специи и соль.

РЫБНЫЕ БЛЮДА



КАРАСИ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Рыбу очистить, отрезать головы, выпотрошить и хорошо промыть, дать стечь воде, посолить, посыпать сахаром, выдержать 20 мин. Мелко нарубить лук, слегка обжарить и смешать с рубленым яйцом. Подготовленным фаршем из лука и яйца начинить рыбу, смочить ее в сыром яйце, обвалять в молотых сухарях и обжарить на горячей сковороде в кипящем масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем рыбу залить сметаной и довести до кипения. На гарнир можно подать отварной или жареный картофель. Посыпать зеленью.

1 кг карасей, 75 г лука репчатого, 3 яйца, 50 г сухарей молотых, 30 г маргарина, 250 г сметаны, 10 г сахара, соль, специи по вкусу, по 10 г зелени укропа и петрушки.

РЫБА ЖАРЕНАЯ

Потрошеную, очищенную и промытую рыбу (жабры удалить) нарезать поперек тушки на куски толщиной 1,5 см, посыпать солью, перцем и сахаром и оставить на 10 мин, затем обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в растительном масле до золотистого цвета и поместить в нагретую духовку на 3—5 мин. Красные помидоры очистить от кожицы (это легко сделать, если опустить их на 1 мин в кипяток, а затем сразу переложить в холодную воду), разрезать вдоль пополам, удалить семена, отжать сок, посолить, поперчить и поджарить на сковороде. При подаче положить на кус-

ки жареной рыбы кусочки поджаренных помидоров, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Таким же способом можно приготовить и подать щуку, судака, налима, треску и др.

● ●800 г рыбы, 70 г масла растительного, 600 г красных помидоров, 25 г муки, 5 г сахара, соль, специи по вкусу, по 10 г зелени укропа и петрушки.

РЫБА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Обработанную рыбу разрезать пополам на два пласта, нарезать по 2 куска на порцию, посыпать солью, сахаром, перцем, подержать 20 мин, затем обвалять в муке и поджарить на сковороде на растительном масле, после чего поставить в духовку на 2—3 мин. На гарнир можно подать жареный картофель либо рассыпчатую гречневую кашу, заправленную маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

● ●800 г рыбы, 800 г картофеля или 210 г гречневой крупы, 5 г сахара 85 г растительного масла, 25 г муки, соль, перец по вкусу, по 10 г зелени петрушки и укропа.

РЫБА ПО-ДОМАШНЕМУ

Обработанную, выпотрошен [illegible] жабрами рыбу длиной до 15 см положить в [illegible] по вкусу молоко на 20—30 мин, затем вынуть, об [illegible]. Внутри и снаружи натереть рыбу перцем, сахар [illegible] ровать в муке и обжарить до полуготовности. У [illegible] глубокую сковороду, залить сметаной и поставить в [illegible] духовку. Через 10 мин положить мелко нарезанный лук [illegible] в духовку (230 °С) и довести до готовности. Подать [illegible] отварной или печеный картофель.

● ●400—600 г речной или прудовой рыбы, 200 г сметаны, 120 г лука репчатого, 4 г сахара, 40 г масла растительного, 600 г картофеля, соль и перец по вкусу.

РЫБА ЖАРЕНАЯ СО СМЕТАНОЙ

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски без костей, посолить, посыпать сахаром, выдержать 20—30 мин, смочить в яйцах и обвалять в сухарях. На хорошо разогретой сковороде обжарить куски рыбы с обеих сторон. Затем рыбу залить сметаной и довести до кипения. Подать с жареным картофелем, соленым огурцом, зеленью укропа или петрушки.

● ●1 кг рыбы, 2 яйца, 75 г сухарей молотых, 35 г масла, маргарина, 125 г сметаны, соль по вкусу, 10 г зелени петрушки или укропа, 10 г сахара

РЫБА, ЖАРЕННАЯ ПО-КУБАНСКИ

Разделать рыбу на филе, присолить, сбрызнуть уксусом или кислым вином, смазать горчицей. Соединить яйцо с любым твердым сыром, натертым на крупной терке или измельченным с помощью ножа. В этом льезоне обвалять рыбу с обеих сторон, запанировать ее в сухарях на разогретом масле, нанизать на шпажки и обжарить над горящими без пламени углями. Подать с печеным картофелем и кусочком сливочного масла (вложить его внутрь), украсить укропом.

●●800 г рыбы (карась, окунь, сом, лещ и др.), 2 яйца, 40 г сыра, 75 г сухарей панировочных, 20 г уксуса [illegible]%-ного или вина, 20 г соли, специи по вкусу, 20 г горчицы, 40 г укропа

РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ КАШЕЙ

Целую рыбу очистить, отрезать голову, вырезать плавники, удалить внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу хорошо промыть, протереть внутри и снаружи сахаром и солью, начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и рублеными вареными яйцами. Сверху рыбу поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде на масле или маргарине. Запечь в духовке до слегка розовой корочки. Вынуть, залить сметаной и снова поставить в духовку на 5—6 мин, поливая образовавшимся соусом. На гарнир подать соленья.

●●750 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 250 г сметаны, 75 г лука репчатого, 25 г муки, 45—50 г маргарина или масла, зелень, соль и перец по вкусу.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ НА УГЛЯХ

Отрезать у рыбы хвост и голову, выпотрошить, хорошо промыть, посолить, поперчить, посыпать сахаром, завернуть в фольгу и жарить на углях без пламени 10—12 мин. Можно нанизать подготовленную рыбу на шпажки и жарить над углями, как шашлык. Подать рыбу с салатом, полить растительным маслом.

●●600 г рыбы (сом, судак, сазан или карп), 600 г салата, 20 г соли, 12 г сахара, 80 г масла растительного, перец черный молотый по вкусу.

ОКУНИ РЕЧНЫЕ ЖАРЕНЫЕ

Рыбу очистить, удалить спинные плавники, головы, хвосты, выпотрошить и тщательно вымыть. Посолить, обвалять в муке, смочить во взбитом яйце и обвалять в молотых сухарях, снова смочить в яйце. Положить рыбу на хорошо разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до готовности. Готовую рыбу положить на блюдо, украсить листьями салата и кружками свежих помидо-

ров, отдельно подать отварной или жареный картофель, или картофель, печенный в котелке (см. с. 152).

Так же можно приготовить и мелких карасей, но подать с гречневой кашей.

● ●1 кг окуней, 40 г муки, 4 яйца, 60 г молотых сухарей, 40 г масла растительного, 20 г соли, 400 г помидоров свежих, 400 г салата.

ШАШЛЫК ИЗ ФОРЕЛИ

Снять с рыбы кожу, удалить хрящ. Нарезать рыбу на кусочки по 50 г, посыпать солью, сахаром, перцем, нанизать на шампуры и запечь в мангале над раскаленными без пламени углями. На гарнир подать запеченные помидоры и сырой репчатый лук, политый уксусом. Густо посыпать рыбу зеленью.

Если рыбу запекать без сахара, ее надо смазать жиром из расчета 10 г на порцию.

● ●600 г форели, 400 г помидоров, 300 г лука репчатого, 1 пучок зеленого лука, 8 г сахара, по 1 пучку кинзы, петрушки, укропа, соль, перец.

ОКУНИ И КАРАСИ В СМЕТАНЕ

Подготовить целиком окуней и [illegible], посыпать их солью, сахаром, специями, запанировать [illegible], [illegible]жить на разогретую сковороду, где уже поджари[illegible] [illegible]резанный репчатый лук. Заколеровать рыбу с обеих [illegible] сметаной и потушить 5 мин. Подать на стол в [illegible], посыпав зеленью. В отдельной посуде приготовить [illegible]ницей.

● ●600 г рыбы, 160 г лука репчато[illegible] или масла сливочного, 80 г сметаны, 40 г муки, 12 г [illegible], черный и душистый молотый перец по вкусу, по 40 г зел[illegible] укропа.

РЫБНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

Приготовленное филе рыбы без кожи и костей дважды пропустить вместе с отварным картофелем и белокочанной капустой через двойную решетку мясорубки, добавить пассерованный в масле репчатый лук, пряности, соль и приправу. Сформовать шницели толщиной 1 см, смочить их во взбитом яйце, обвалять в молотых сухарях и жарить в масле с обеих сторон до образования румяной поджаристой корочки. На каждый готовый шницель положить кусочек смешанного с зеленью сливочного масла, а рядом овощи: шпинат, отварную морковь, цветную или белокочанную капусту, бобы, свежий помидор или огурец, зеленый лук, петрушку.

● ●400 г филе рыбы (карп, сом), 40 г муки, 1—2 яйца, 120 г картофеля, 200 г капусты белокочанной, 160 г лука репчатого, 40 г сухарей молотых, по 40 г масла топленого и сливочного, по 40 г лука зеленого и петрушки, 20 г соли, лавровый лист, перец черный и душистый по вкусу.

РЫБНЫЕ ОЛАДЬИ

Подготовленную рыбу (судак, щука, камбала, сом, ставрида и др.) разделать на чистое филе. Мякоть рыбы и белокочанную капусту дважды пропустить через мясорубку, добавить муку, соль, сахар. Тесто перемешать. Разогреть до кипения растительное масло на сковороде, поджарить оладьи с каждой стороны. Перед подачей полить их сметаной, посыпать зеленью петрушки или укропа.

●● 440 г рыбы, 120 г муки, 60 г масла растительного, 80 г сметаны, 160 г капусты белокочанной, 40 г зелени петрушки, 4 г сахара, соль по вкусу.

ПЛОВ ИЗ СОМА

1. В кипящей подсоленной воде отварить отходы от сома вместе с лавровым листом и специями. Добавить репчатый лук в шелухе и мелко наструганные коренья петрушки и сельдерея. Опустить порционную рыбу в дуршлаг и отварить в бульоне в течение 5 мин. Поднять дуршлаг, дать стечь бульону, переложить рыбу в другую посуду, посыпать ее мелко нарезанными репчатым луком, кореньями петрушки и сельдерея, специями, залить сметаной и поставить на паровую баню на 5—6 мин.

2. Стенки кастрюли смазать сливочным маслом или маргарином, а по дну разбросать кусочки масла, затем положить нашинкованные лук, капусту и морковь, чистый рис, снова положить лук, капусту, морковь, рис и закрыть третьим слоем из лука, капусты и моркови. Залить порционным бульоном так, чтобы его объем в два раза превышал объем риса. Добавить специи, соль по вкусу, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на 15 мин на огонь. Как только рис всплывет на поверхность — плов готов. Заправить его поджаренным репчатым луком с томатом и оставить на несколько минут отстояться, укутав плотной тканью. Подать плов в большом блюде: выложить его на середину, а по краям разместить рыбу, украсить зеленью петрушки, укропа, кинзы, кольцами репчатого лука, окрашенными гранатовым соком. Если гранатового сока нет, взять натертую на мелкой терке свеклу, подсолить ее и выжать сок, добавить немного уксуса или кислого вина и перемешать с луком.

●● 600 г филе сома, 1,4 л воды, 80 г масла растительного или сливочного, 80 г сметаны, по 8 г горошин черного и душистого перца, 80 г зелени разной, 2—3 лавровых листа, 20 г сока гранатового или сока свеклы, 100 г кислого вина, по 10 г кореньев петрушки и сельдерея, 400 г капусты белокочанной, 320 г лука репчатого, 80 г моркови, соль по вкусу.

РЫБА ВАРЕНАЯ С ХРЕНОМ И УКСУСОМ

Рыбу почистить, выпотрошить, помыть, посолить, посыпать сахаром, залить водой, добавить перец, лавровый лист, лук и варить

20 мин. Готовую рыбу выложить на блюдо, добавить немного бульона и подать с тертым хреном и уксусом.

● ●1 кг рыбы, 40 г лука репчатого, 100 г хрена, соль по вкусу, специи, 10 г сахара, 15 г уксуса.

ПУДИНГ ИЗ РЫБЫ

Филе рыбы без кожи (полнормы) сварить, остудить, соединить с оставшейся сырой рыбой и дважды пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой. Полученную массу сложить в кастрюлю, добавить в нее молоко, желтки, растопленное сливочное масло (1/3 нормы), все хорошо взбить, добавить взбитые в пену белки, осторожно перемешать, сложить в формочку, смазанную маслом, и сварить паровым способом. При подаче полить маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

● ●400 г рыбы, 40 г масла сливочного, 200 г капусты белокочанной, [illegible] молока, 2 яйца, 40 г масла топленого, по 40 г укропа и петрушки, перец черный и душистый по вкусу, 20 г соли

РЫБА СО ЩАВЕЛЕМ

Очистить и промыть рыбу, выпотр[illegible]ть, удалить жабры, глаза. Натереть рыбу солью, сахаром, спе[illegible] и положить в кастрюлю на очищенные веточки фруктовых [illegible] сверху нарезанный репчатый лук, перец горошком, лав[illegible], затем влить немного вина, посолить. Закрыть крышкой [illegible] на огонь.

Перебрать щавель, оборвать чере[illegible] промыть в проточной воде, крупно нарезать и залить небольшим количеством воды. Припустить 15 мин на слабом огне, откинуть на дуршлаг, посолить и смешать со сливочным маслом. Готовую рыбу выложить на большое блюдо, с одной стороны положить щавель, а с другой — вкрутую сваренные и разрезанные пополам яйца, сверху засыпать зеленью.

● ●400 г рыбы, 400 г лука репчатого, 40 г вина, 10 г соли, 12 г сахара, 400 г щавеля, 0,2 л воды, 40 г масла сливочного, 4 яйца, перец черный и душистый по вкусу, по 40 г зелени петрушки и укропа, 4 лавровых листа

ЩУКА ВАРЕНАЯ С ХРЕНОМ

Щуку очистить, промыть, нарезать на куски, посолить и сварить до готовности, положив в подсоленную воду лук, перец, лавровый лист. Хрен очистить, натереть на терке. В кастрюле растопить масло, добавить сметану и прокипятить, затем положить тертый хрен, сахарный песок, добавить 1/2 стакана бульона, в котором варилась рыба, и прокипятить. Куски рыбы положить на тарелку и обильно полить хреном. На гарнир подать отварной картофель, посыпать зеленью.

●● 1 кг щуки, 100 г лука репчатого, 100 г хрена, 200 г сметаны, 5 г сахара, 50 г масла сливочного, соль, перец, лавровый лист по вкусу, по 10 г зелени петрушки и укропа.

ФОРЕЛЬ ЗАЛИВНАЯ

Подготовленную форель разрезать на порционные куски, посолить, посыпать сахаром и оставить на 1 ч. В неглубокой широкой кастрюле вскипятить воду с кореньями, пряностями, солью и уксусом, опустить в нее дуршлаг с рыбой, предварительно обсушив ее салфеткой, варить 12 мин. Остудить рыбу, очистить от костей и кожи, мякоть нарезать ровными ломтиками. Голову, кости и плавники опустить обратно в бульон, добавить мелкую рыбу и варить до появления клейкости у бульона, после чего процедить. Уложенную в блюдо или в порционные формочки рыбу украсить ломтиками лимона, моркови, зеленью, осторожно залить бульоном. Если бульон недостаточной клейкости, можно ввести желатин (предварительно замочить в воде и подогреть, размешивая, до полного растворения).

●● 1 кг форели, 400 г рыбной мелочи, 1 ст. л. желатина, по 80 г моркови и лука, по 10 г корней петрушки, пастернака и сельдерея, 20 г уксуса 3 %-ного, 2 дольки лимона, по 10 г зелени петрушки и укропа, соль и специи по вкусу.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА НА СКОВОРОДЕ

Капусту нашинковать тонкой соломкой, положить в кастрюлю, добавить 1/2 стакана воды, перец горошком, лавровый лист, полить уксусом и тушить под крышкой. Лук, морковь, петрушку нашинковать, обжарить, затем добавить томат-пюре, соль, сахар, посыпать мукой и все смешать с капустой, продолжая тушить 15—20 мин. Подготовленную рыбу нарезать на куски по 30—40 г, посолить, поперчить, посыпать сахаром, выдержать 20 мин, затем положить в смазанную жиром глубокую сковороду, добавить мелко нарезанные, без кожи и семян огурцы, залить горячей водой до половины продуктов, закрыть крышкой и поставить на огонь. Когда жидкость закипит, добавить каперсы, маслины (оливки). Половину капусты положить на смазанную жиром сковороду, сверху кусочки рыбы вместе с огурцами, затем снова закрыть слоем капусты. Поверхность выровнять, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Готовую солянку украсить ломтиками лимона, маслинами, зеленью петрушки.

Солянку можно приготовить и из квашеной капусты, которую тушат без добавления уксуса.

●● 600 г рыбы (судак, щука, карп, сазан и др.), 1 кг капусты свежей, 30 г маргарина, 80 г моркови, 50 г сухарей молотых, 200 г огурцов соленых, 5—7 шт. маслин, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка сыра тертого, 1/4 лимона

Для тушения капусты: 75 г томата-пюре, 150 г лука репчатого, 40 г маргарина или топленого масла, 25 г муки, соль по вкусу, 6 г сахара.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

Квашеную капусту отжать, посыпать сахаром, соединить с поджаренным репчатым луком, добавить дольки очищенных яблок (лучше кислых), положить в сковороду с раскаленным маслом и тушить все вместе, помешивая, чтобы не пригорело. Подсыпать муки и размешать. В сотейник положить слой капусты и слой рыбного филе, предварительно поджаренного или запеченного (хек, треска, щука и др.), пересыпать перцем, солью, зеленью и рубленым репчатым луком, снова положить капусту, полить маслом и посыпать панировочными сухарями. Запечь в духовке при 250 °С до образования румяной корочки.

●●400 г рыбы, 25 г муки, 50 г панировочных сухарей, 800 г капусты квашеной, 100 г сахара, 300 г лука репчатого, 40 г масла сливочного (маргарина), 300 г яблок, 35 г масла для запекания, перец, соль, зелень по вкусу.

ФОРЕЛЬ С ОРЕХАМИ

Форель обработать, мелкую [illegible] целой, а крупную нарезать на порции, положить [illegible] добавить нарезанный кольцами репчатый лук, белые [illegible] ой. Все посолить, посыпать сахаром, подержать [illegible], залить водой так, чтобы она покрыла рыбу, и [illegible] довести до готовности. Пока варится форель, [illegible] соус: ядра грецкого ореха прогреть в духовке [illegible] ладонях, снять пленку. Затем истолочь их в ступке, протереть через сито, развести кипяченой холодной водой и посолить. Отварную форель охладить в бульоне, затем переложить на сито, чтобы стекла жидкость. При подаче полить ореховым соусом, посыпать мелко нарезанной пряной зеленью.

●●4 небольшие форели, 2 луковицы, по 1/2 корня петрушки, сельдерея и пастернака, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. ложки воды, зелень петрушки или кинзы, соль, 3 г сахара.

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ ПО-ГЕЛЕНДЖИКСКИ

Рыбу нарезать на порции, посолить, через 20 мин слегка полить уксусом, залить майонезом, добавить душистый перец горошком, сахар и поставить на 10 мин на хороший огонь. На гарнир подать картофель.

●●600 г филе трески (судака, окуня, камбалы, сома и др.), 50 г уксуса 3 %-ного, 80 г майонеза, 4 г сахара, 20 г соли, перец душистый, зелень петрушки и укропа по вкусу.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА ПО-ЕВРЕЙСКИ

Любую некостлявую, мясистую рыбу очистить от чешуи, не потроша. Разрезать вдоль, вычистить, нарезать поперек на круглые кольца шириной 5—8 см. Острым ножом вырезать мякоть и кости, оставляя слой подкожного мяса. Кожу постараться оставить нетронутой, голову очистить от жабр и мяса, хвост оставить целым. Мякоть рыбы пропустить через мясорубку или порубить секачом вместе с репчатым луком и белокочанной капустой. К полученной массе добавить соль, сахар, начинить ею подготовленные кольца рыбы и голову. Нашинковать зелень укропа и петрушки, нарезать кружочками свеклу, морковь и лук. Положить [illegible]ю зелень и слой овощей в сотейник, на них вплотную кольца фаршированной рыбы, затем снова слой овощей и [illegible], засыпав ею верхний ряд. Посолить, посыпать сахаром, воду [illegible] залить ею рыбу. Поставить сотейник на хороший огонь, держать на нем 25 мин. В течение этого времени дважды доливать холодную кипяченую воду. В конце варки добавить пряности: мяту, хмели-сунели, острый молотый перец.

600 г щуки, 160 г лука репчатого, 20 г мяты, по 40 г зелени петрушки и укропа, 4 лавровых листа, по 100 г свеклы, моркови, лука, 200 г капусты белокочанной, 4 г сахара, черный и душистый перец, соль по вкусу.

РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ

У свежей рыбы (карпа, судака, щуки и др.) мякоть отделить от костей и кожи (по возможности оставить целой), нарезать мелкими кусочками. Окорок также измельчить, заправить пассерованным луком и специями по вкусу. Все хорошо перемешать. Готовым фаршем наполнить кожу карпа, завернуть в марлю и положить в сотейник, добавить пассерованные лук и коренья, залить крепким рыбным бульоном, приготовленным из голов, плавников и костей. Варить до готовности. Подать с хреном.

1 кг рыбы, 100 г окорока, 300 г лука репчатого, 25 г маргарина, 150 г моркови, 1 корень сельдерея, соль, перец.

ФОРШМАК ПЕЧЕНЫЙ ИЗ СЕЛЬДИ

Сельдь очистить от кожи и костей, пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой и половиной нормы репчатого лука. Добавить сливки, черный молотый перец, перемешать и хорошо взбить. Поджарить мелко нарезанный лук на растительном масле, добавить его в форшмак, снова все взбить. Смазать маслом форму или сковороду, выложить массу, выровнять и посыпать молотыми пшеничными сухарями. Поставить в духовку, нагретую до 250 °С, и выпекать 20 мин до образования румяной корочки.

400 г сельди, 100 г белокочанной капусты, 50 г масла растительного, 150 г лука репчатого, 70 г сливок, перец по вкусу.

ФОРШМАК ИЗ МЯСА И СЕЛЬДИ

Пропустить через мясорубку отварное или жареное мясо, вымоченную и очищенную от костей сельдь, белокочанную капусту, репчатый лук (его можно предварительно поджарить). Добавить толченый черный и душистый перец, соединить со сметаной или сливками, вбить в массу яйцо, все тщательно перемешать и взбить. Смазать форму маслом и посыпать сухарями, положить форшмак и поставить в духовку, нагретую до 250 °С, на 30 мин. Затем остудить и подать с зеленью.

●●200 г мяса, 200 г сельди, 1/4 кочана белокочанной капусты, 75 г лука репчатого, 60 г сметаны, 1 яйцо, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

Филе рыбы вымыть, натереть солью, сахаром и перцем, выдержать 20 мин, сбрызнуть уксусом и оставить на 15—20 мин в холодильнике. Подготовленную рыбу [illegible] в [illegible], посыпать зеленью, гвоздикой, залить водой и [illegible] (но чтобы не рассыпалась). Переложить на [illegible] маслом, обложить кружочками вареного [illegible] грибным соусом, посыпать молотыми сухарями [illegible] запечь в духовке до образования золотистой [illegible] рыбу разогретым сливочным маслом, [illegible] зеленью укропа.

Приготовление соуса. Поджарить муку [illegible] растительном масле до золотистого цвета. [illegible], положить в кастрюлю, выжать на них сок [illegible] водой и отварить до готовности. Грибы [illegible] кусочками, обжарить с луком на сливочном масле, [illegible] муку, залить грибным бульоном и кипятить до густоты, затем процедить.

Бульон можно заменить сметаной или молоком.

●●800 г филе рыбы, 800 г картофеля, 60 г масла сливочного, 40 г сухарей молотых, 2 ст. ложки сыра тертого, соль, перец, гвоздика по вкусу, 10 г зелени петрушки и укропа.

Для соуса: 50 г муки, 200 г лука репчатого, 4 белых гриба, 1/2 моркови, по 10 г корней петрушки и сельдерея, 35 г масла сливочного.

ЩУКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ

Щуку очистить, разделать, мякоть отделить от костей, посолить, поперчить, посыпать сахаром и рубленой петрушкой. Обвалять в муке, дать полежать 20 мин. Затем в глиняный горшок сложить подготовленные куски щуки, добавить мелко нарезанный репчатый лук, залить взбитыми с молоком яйцами. Поставить в духовку, закрыть крышкой, довести до готовности (25 мин). Подавать к столу с печеным или отварным картофелем.

●●500 г щуки, 4 яйца, 100 г молока, 8 г сахара, 160 г лука репчатого, [illegible] г зелени петрушки, 20 г муки, соль, перец по вкусу, 600 г картофеля для гарнира.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Рыбу нарезать кусками, посолить, посыпать сахаром, поперчить, выдержать 20 мин. Лук нашинковать и слегка обжарить. На сковороду с обжаренным луком положить куски рыбы. Затем вокруг рыбы уложить кружки вареного картофеля, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче посыпать зеленью.

●●500 г филе рыбы (треска, окунь, [illegible]), [illegible] растительного, 5 г сахара, 75 г лука репчатого, 1 чай[illegible]ка сыра тертого, 30 г майонеза, 400 г картофеля, соль, перец, зел[illegible] по вкусу.

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Рыбу обработать, нарезать порционными кусками, посыпать сахаром, солью, перцем, выдержать 20 мин, затем положить в молоко, выдержать в течение часа, запанировать в муке, смочить в яйцах и вновь запанировать в белых сухарях. Положить на хорошо разогретый противень, смазанный маслом. Сбрызнуть рыбу растительным маслом. Запекать в духовом шкафу 10—12 мин. Подать на стол с жареным картофелем, полить сливочным маслом, украсить зеленью петрушки, укропа, свежими огурцами, помидорами.

●●500 г рыбы, 200 г молока, 20 г муки, 40 г сухарей молотых, 4 яйца, по 40 г масла растительного и сливочного, 600 г картофеля, по 40 г зелени петрушки и укропа, по 120 г огурцов и помидоров свежих, соль и специи по вкусу, 8 г сахара.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

Филе некостлявой любой рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой, добавить в фарш молоко, соль, перец, хорошо размешать, сформовать котлеты, на середину каждой положить сливочное масло, края котлет соединить, смочить в яйце, запанировать в муке и снова смочить в яйце и запанировать в белых сухарях. Обжарить в большом количестве жира до готовности, подать на стол с картофелем печеным или жареным, свежими огурцами и помидорами.

●●320 г рыбы, 120 г молока, 100 г масла сливочного, 2 яйца, 40 г сухарей молотых, 20 г муки, 100 г жира для обжаривания, 600 г картофеля для гарнира, по 200 г огурцов и помидоров, соль, перец по вкусу.



КАПУСТА ФАРШИРОВАННАЯ

Опустить кочан капусты в кипяток на 10 мин, чтобы легко отделить все листья, уложить их на решето, дать стечь воде. На каждый лист капусты положить фарш, свернуть, как голубец, перевязать ниткой, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом на сковороде масле, после чего снять нитки.

Приготовление фарша. Рис отварить или приготовить по рецепту на с. 63, затем добавить к нему отваренные, мелко нарезанные грибы, жареный репчатый лук, посолить, добавить специи, размешать.

◎ ◎ 800 г капусты, 230 г риса, 60 г масла, 100 г сухарей молотых, 10—15 свежих грибов, 150 г лука репчатого, соль, специи, зелень по вкусу

ОМЛЕТ С СОУСОМ ИЗ СМЕТАНЫ

Хорошо разогреть сковороду, [illegible] до закипания, влить взбитые, смешанные с [illegible] и укропа яйца, поджарить, свернуть в трубочку, [illegible] блюдо, полить соусом.

Приготовление соуса. Растите[illegible] муку, сметану, соль соединить, перемешать, вскипяти[illegible]. Когда соус загустеет, процедить сквозь сито, соединить [illegible] взбитыми желтками, залить омлет, поставить в духовку для запекания.

◎ ◎ 4 яйца, 60 г масла сливочного (маргарина), 250 г сметаны, [illegible] желтка, соль.

ЖАРЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ

В алюминиевую кастрюлю влить топленое масло, довести до закипания, добавить одинаково нарезанные лук и чеснок, сверху положить влажный, крупно нарезанный картофель, посолить половинной нормы соли, накрыть крышкой. Через 5 мин тщательно перемешать картофель с чесноком и луком и досолить, на 10-й минуте снова все перемешать, на 12-й сбрызнуть молоком, на 15-й посыпать обильно зеленью, подать к столу.

Это блюдо может служить отличной закуской, самостоятельным вторым блюдом и просто гарниром.

500 г картофеля, 60 г масла топленого, 80 г молока (можно использовать 72 г сливочного масла или 100 г растительного, но без молока), 40 г чеснока, 20 г лука репчатого, 20 г соли, по 40 г зелени петрушки и укропа.

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ С ГРИБАМИ

Кабачки очистить, срезав концы, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле с обеих сторон, сложить в сотейник.

Белые грибы или шампиньоны очистить от кожицы, хорошо промыть, положить в кипящую воду на 2—3 мин, нарезать ломтиками, посолить и обжарить. Соединить с кабачками, добавить жаренный с томатом-пюре репчатый лук, влить сметану и тушить на слабом огне 15 мин. В конце тушения овощи заправить по вкусу солью, перцем, рубленой зеленью укропа и кинзы.

3 кабачка, 300 г мелко нарезанных грибов, 300 г лука репчатого, 3/4 стакана сливочного масла, 125 г сметаны, 50 г томата-пюре, соль, перец, зелень укропа и кинзы

ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ ЖАРЕНЫЙ

Целые плоды перца испечь в духовке, после чего снять с них кожицу и обжарить целиком в сковороде на растительном масле. Затем приготовить соус: истолочь чеснок с солью, сбрызнуть уксусом. Подать перец, полив этим соусом.

6—8 стручков перца, 100 г масла растительного, 10—15 долек чеснока, 30 г уксуса 3 %-ного, соль по вкусу.

ЖАРЕНЫЙ СЫР С ПЕТРУШКОЙ И ГОРЧИЦЕЙ

Нарезать тонкими ломтиками сыр, натереть горчицей, сверху уложить мелко нарезанную петрушку и каждые два ломтика сложить вместе. Посолить, поперчить, обвалять в муке, окунуть в льезон (взбитые яйца), запанировать в толченых пшеничных сухарях, еще раз окунуть в льезон, снова обвалять в толченых сухарях и жарить на хорошо разогретом подсолнечном масле с обеих сторон. Подать с гарниром, с любым салатом.

200 г сыра, 15 г горчицы, 1 яйцо, 100 г сухарей панировочных, 60 г масла подсолнечного, 40 г петрушки, перец по вкусу.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БРЫНЗОЙ И ЯЙЦАМИ, ПО-КАРАЧАЕВСКИ

Отобрать красивый, одинаковый по размеру перец, надрезать верхнюю его часть, отогнув в виде крышечки, удалить стержень и семена, хорошо промыть. Тщательно размять брынзу, добавить взбитое яйцо, молотый красный или черный перец и хорошо перемешать. Этой смесью заполнить перец, закрыть «крышками». Об-

жарить перец со всех сторон в разогретом жире и довести до готовности в духовке.

Подавать в горячем или холодном виде (в последнем случае перец обжаривать на растительном масле).

300 г [illegible]рского, 120 г брынзы, 1 яйцо, 35 г масла, перец молотый, соль, зелень по вкусу

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ И КАПУСТЫ

Тыкву, очищенную от кожуры и семян, и капусту натереть на терке или пропустить через мясорубку, откинуть на сито, сцедить сок и соединить с манной крупой, посолить, осторожно перемешать. Жарить оладьи на хорошо разогретом жире. Подать к столу со сметаной.

600 г тыквы, 50 г крупы манной, 35 г масла растительного (или топленого), 400 г белокочанной капусты, 4 ст. ложки сметаны, соль

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать пластинками, поджарить в масле; муку поджарить на масле и, помешивая, влить сметану, вскипятить, полить этим соусом тыкву и подать к столу.

1 тыква, 60 г маргарина или топленого [illegible], 250 г сметаны.

ГАРНИР ИЗ КАПУСТНЫХ КОЧЕРЫЖЕК

Нарезать кочерыжки дольками, сложить в кастрюлю, посолить, залить кипятком, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг и затем обжарить в масле, посыпав молотыми сухарями. Подавать к жареным мясным или рыбным блюдам.

8—10 капустных кочерыжек, 200 г кип[illegible], 60 г масла сливочного, 100 г сухарей панировочных, соль, [illegible]

ПАСТЕРНАК СО СМЕТАНОЙ

Очистить пастернак, вымыть, нарезать кружочками. Положить в сотейник масло, муку и, помешивая, слегка поджарить, смешать с нашинкованным пастернаком, добавить свежую сметану. Зарумянить блюдо в нагретой духовке.

800 г пастернака, 100 г масла сливочного, 25 г муки, 600 г сметаны

ЛАПША ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Нарезать сельдерей в виде лапши длиной 6—7 см, отварить в соленой воде с лимоном, перцем, сахаром, лавровым листом и луком до размягчения, затем выложить в другую посуду. Когда «лап-

...подсохнет, покрыть ее тестом, приготовленным из муки, яиц, соли, тертого сыра, кусочков колбасы, и пожарить на подсолнечном масле.

●●500 г очищенного корневого сельдерея, 4 яйца, 100 г ветчины или колбасы, 100 г муки, 50 г сыра твердого, 10 г сахара, 2—4 горошины перца душистого, 1/2 лимона, 30 г масла подсолнечного, 1—2 лавровых листа.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ С ГРИБАМИ

Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить минут на 10 для обсушки. Затем потолочь его и в полученное пюре добавить 1 столовую ложку масла, муку, желтки яиц, тщательно вымесить и разделать на биточки. Вымоченные сушеные грибы вымыть, отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и поджарить на масле вместе с луком. В середину биточка уложить грибной фарш, соединить края и прищипнуть, вновь придав им форму биточков, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон на сале.

●●1 кг картофеля, 2 яйца, 80 г муки, по 60 г масла сливочного и растительного, 50 г сухарей панировочных, 100 г сушеных грибов, 150 г лука репчатого, соль и перец по вкусу.

ОМЛЕТ ПО-ЧЕРКАССКИ

Яйца взбить в течение 3—5 мин в пышную пену, добавить молоко, кукурузную или пшеничную муку, затем соль, немного сметаны, перемешать. На сковороде растопить жир, вылить в нее эту массу, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Через несколько минут снять крышку, разрезать омлет на 4 части и перевернуть на другую сторону. Через минуту можно подавать на этой же сковороде. Отдельно подать хлеб, чурек.

●●8 яиц, 100 г молока, 30 г муки кукурузной или пшеничной, 60 г сметаны, 30 г маргарина, соль по вкусу.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, слегка отжать или откинуть на сито, облить горячим молоком, чтобы картофель не темнел. Картофель соединить с мукой, посолить, добавить дрожжи, разведенные теплым молоком, и поставить для брожения на 1,5—2 ч. Жарить оладьи на сильно разогретой сковороде с жиром. Подавать горячими со сметаной или разогретым маслом.

●●800 г картофеля, 200 г муки, 30 г дрожжей, 200 г горячего молока, 60 г жира, 1 ст. ложка топленого масла, соль.

В небольшую алюминиевую кастрюлю влить топленое масло, положить мелко нашинкованный чеснок (или 25 г репчатого лука), а сверху мокрый после мытья крупно нарезанный картофель, немного посолить, накрыть крышкой и поставить на огонь. Через 5 мин кипения тщательно перемешать картофель с чесноком и досолить, на 10-й минуте снова все перемешать, на 12-й сбрызнуть молоком, на 15-й обильно посыпать зеленью и подать к столу.

Это блюдо может служить отличной закуской, самостоятельным вторым блюдом или гарниром. Его можно подавать в горячем и холодном виде.

800 г картофеля, 125 г молока, 70 г масла топленого, 8—10 долек чеснока, соль, зелень петрушки и укропа по вкусу.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Свеклу очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку вместе с размоченным черносливом. Затем взять небольшой емкости алюминиевую кастрюлю, в [illegible] положить сливочное масло или растительное (если употре[illegible] в холодном виде), сверху выложить подготовленную свек[illegible] [illegible]мешивая, тушить 12 мин. Остудить, соединить с то[illegible]том, ли[illegible] кислотой или соком цитрусовых, присолить и по[illegible] [illegible]

400 г свеклы, 400 г черносл[illegible] [illegible] г масл[illegible] [illegible] или растительного, 40 г томата пасты, лимо[illegible] [illegible] [illegible]русовых по вкусу, 4 г соли.

ПОМИДОРЫ, ФА[illegible]ИРОВАН[illegible] [illegible]СНЫМ САЛАТОМ

Свинину, нарезанную небольшими кусоч[illegible], посыпать сахаром, солью и специями, положить н[illegible] чистую хорошо разогретую сковороду и, переворачивая и прижимая к сковороде, припустить в течение 4 мин в собственном соку и жире, добавить репчатый лук и жарить еще 5 мин, затем охладить. У спелых помидоров срезать со стороны плодоножки четвертую часть, слегка отжать их для удаления сока и семян, сделать углубление, посыпать солью и перцем. Помидоры наполнить салатом, уложить на тарелку или блюдо, посыпать зеленью.

Приготовление салата. Сваренные мясо, картофель, яйцо и свежие огурцы нарезать мелкими ломтиками или кубиками, заправить майонезом и добавить соус «Кубанский».

Примечание. Помидоры можно фаршировать также рыбным салатом, рублеными яйцами, смешанными с зеленым луком и майонезом.

120 г свинины, по 80 г лука репчатого, картофеля, огурцов свежих, 80 г майонеза, 400 г помидоров, по 40 г зелени петрушки и укропа, 1 яйцо, 20 г соуса «Кубанский», 2 г сахара, соль и специи по вкусу.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ

Очистить кабачки, вынуть сердцевину с семенами. Пропустить через мясорубку говядину, свинину, лук, посолить, поперчить, добавить отваренный рис. Все перемешать. Этим фаршем наполнить кабачки и уложить в кастрюлю, дно которой смочить водой. Обжарить в растительном масле лук, добавить протертые помидоры (или томат), развести кипяченым бульоном, добавить соль и перец, залить кабачки. Тушить до готовности. При подаче полить сметаной.

3—4 кабачка, 200 г говядины, 200 г свинины, 150 г лука репчатого, 100 г риса, 60 г растительного масла, 300 г помидоров (или 25 г томата-пюре), соль, перец по вкусу, 60 г сметаны

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Из молодой баранины, полуготового риса, мелко нарезанного репчатого лука, зелени, сдобренных перцем, солью и пряностями, приготовить фарш и начинить им очищенные от мякоти баклажаны, болгарский перец, крупный репчатый лук, помидоры и яблоки. Мякоть овощей и фруктов разложить между подготовленными фаршированными овощами. На дно кастрюли налить немного бульона, добавить томат-пюре и сок от арбуза (можно положить и кусочки арбуза), аккуратно положить фаршированные продукты, прикрытые «крышечками» из тех же овощей, посолить, поперчить и варить 20—30 мин. Подать блюдо вместе с зеленью.

600 г баранины, 32 г риса, 320 г лука репчатого, по 200 г баклажанов, перца болгарского, яблок, 120 г томата-пюре, 600 г арбуза, дикорастущая зелень (чесночная трава, портулак, мята, пастушья сумка, листья одуванчика), петрушка и укроп, соль и специи по вкусу.

ТУРША (ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-КАРАЧАЕВСКИ)

Очистить крупный длинный картофель, вырезать середину и срезать нижнюю и верхнюю его части, чтобы картофель имел форму бочонка. Нарубить мелко-мелко жирную баранину, добавить соль, чеснок, красный молотый перец, фарш перемешать и начинить им картофель, накрывая клубни срезанными «крышечками». В чугунную глубокую сковороду или казанок, смазанный топленым маслом, налить кипяток высотой в два пальца, поставить картофель рядками, накрыть крышкой и оставить на слабом огне. Готовность турши определяется по выступившему из фарша соку. Подать, посыпав зеленью.

400 г картофеля, 50 г масла топленого, 200 г баранины, 1 головка чеснока, соль, зелень петрушки и специи по вкусу

Опустить луковицы в кипяток, не очищая, на 2—3 мин. Вынуть, дать остыть и острым ножом осторожно вынуть сердцевину. Баранину, телятину или молодую говядину мелко-мелко изрубить, истолочь в ступке, прибавить яйца, сливки, соль, перец, масло, толченый мускатный орех и сухари, тщательно все перемешать. Этим фаршем начинить приготовленные луковицы и, обвязав их ниткой, плотно уложить в кастрюлю, залить бульоном так, чтобы он покрыл лук, и хорошо уварить. Подать блюдо с острым соусом.

12—14 больших луковиц, 400 г баранины, 3 яйца, 150 г сливок, 1 ст. ложка растопленного масла, 1 мускатный орех, 75 г сухарей панировочных, 300 г бульона, соль, перец.

РЕДИСКА ТУШЕНАЯ

Вымыть редиску, нарезать кружочками, потушить на сливочном масле, залить [illegible] отваром так, чтобы он только прикрыл редиску, посолить, слегка обсыпать мукой, залить сливками или сгущенным [illegible] без сахара и потушить несколько минут. При подаче посыпать зеленым луком.

500 г [illegible], 50 г масла сливочного, 15 г муки, 60 г сливок, зелень, соль, перец по вкусу.

СЕЛЬДЕРЕЙ ВАРЕНЫЙ С ПОДЛИВКОЙ

Отварить в соленой воде кор[illegible] лимонным соком или уксусом, затем откинуть его [illegible] сцедить, нарезать тонкими ломтиками, добавить [illegible] сваренных яиц и залить приготовленной подливкой.

Приготовление подливки. Соединить молоко с мукой, посолить, добавить желтки, поставить на слабый огонь и, все время мешая, довести смесь до загустения. Снять с огня, добавить подсолнечное масло, горчицу, молотый черный перец, уксус или лимонный сок и зелень петрушки.

500 г корневого сельдерея, 2 яйца, 10 г уксуса или лимонного сока, 200 г молока, 2 желтка, 40 г масла подсолнечного, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка муки или крахмала, 10 г зелени.

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ ИЛИ БОБЫ

Взять один стакан белой фасоли, тщательно вымыть в теплой воде, залить 3 стаканами крутого кипятка и добавить 1 ч. ложечку сахара. Варить от 20 мин до 1 ч (грузинская фасоль варится 20 мин, остальная 60 мин), затем слить воду, если она останется после варки, залить горячим бульоном или водой, добавить сливочное масло и тушить под крышкой на слабом огне 5 мин. Добавить

…лимонного сока или уксуса. Подать к мясу или как самостоятельное блюдо.

●●400 г фасоли, 35 г масла сливочного, лимонный сок, 5 г сахара.

ПЮРЕ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

Приготовить белую фасоль по предыдущему рецепту, опустить в кипяток, довести до кипения, откинуть на дуршлаг, протереть через него, посолить, добавить масло или сливочный маргарин, прокипятить. Подавать к котлетам, отварной говядине.

●●200 г фасоли, 20 г масла сливочного, 5 г сахара, соль по вкусу.

ПЮРЕ ИЗ СУШЕНОГО ГОРОХА

Приготовить горох так же, как белую фасоль, протереть его через дуршлаг, добавить сливочное масло или сливочный маргарин. Можно еще прокипятить и подать к столу как гарнир.

●●200 г гороха, 20 г масла, 5 г сахара, соль по вкусу.

ПЮРЕ ИЗ НАСТУРЦИИ

Промыть хорошенько листья и почки настурции, дважды пропустить через мясорубку вместе с белокочанной капустой и зеленью укропа. В небольшую кастрюльку положить кусочками сливочное масло, сверху измельченные овощи, закрыть крышкой и пассеровать 2 мин. Первые 2 мин можно не мешать, а затем все время помешивать, каждый раз закрывая крышкой. Охладить или подать в горячем виде к творогу, мясу или рыбе. Соль добавить в конце приготовления.

Это блюдо можно подать как самостоятельное к завтраку или ужину.

●●200 г листьев и почек настурции, 200 г капусты белокочанной, 40 г масла сливочного (или 35 г растительного), 3 г соли.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Очищенный картофель сварить, протереть в горячем виде, добавить кипящее молоко, посолить и хорошо выбить. Подавать с маслом.

●●800 г картофеля, 200 г молока, 20 г масла, соль по вкусу.

ТЫКВА С ЧЕСНОКОМ ПО-АБАЗИНСКИ

Промыть тыкву, очистить от кожуры, удалить плодоножку и семена, выдержать в холодной подсоленной воде 4—5 мин и дать стечь воде. Тыкву слегка отжать, вынуть сердцевину и порубить ее вместе с чесноком и зеленью петрушки, посолить, посыпать перцем

и обжарить на растительном масле. Этой массой нафаршировать тыкву. На дно кастрюли с холодной водой положить нарезанные помидоры, между ними фаршированную тыкву. Тушить на слабом огне до готовности. Подавать в холодном или горячем виде.

● ●800 г тыквы, 60 г чеснока, 80 г петрушки, 60 г растительного масла, 400 г помидоров, 0,8 л воды, перец и соль по вкусу.

БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ

Баклажаны вымыть, нарезать колечками, посолить, дать выстояться 15 мин, чтобы стек сок с горечью. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить ломтики баклажанов, нарезанные брусочками морковь и болгарский перец. Отдельно пассеровать на растительном масле нарезанный кольцами репчатый лук, добавить помидоры, соль, перец и соединить с обжаренными овощами. Тушить все вместе до готовности.

● ●1 кг баклажанов, 150 г моркови, 5 стручков сладкого болгарского перца, 150 г лука репчатого, [illegible] г помидоров, 100 г масла растительного, соль и специи по вкусу.

КОЧАН КАПУСТЫ ФАРШИРОВАННЫЙ

Кочан капусты [illegible] и бланшировать. Разобрать по листьям, утолщения [illegible]. На влажную салфетку уложить [illegible] листья в том порядке, как они находились в [illegible], выложить фарш слоем 0,5 см, оставляя свободными [illegible]. Поверх фарша положить слой листьев, затем фарш [illegible] верхний ряд должен состоять из самых мелких листьев. [illegible] собрать края салфетки, туго стянуть концы, придав кочану [illegible] форму, и оставить его на 15—20 мин. Фаршированный кочан положить в сотейник, полить маслом, подрумянить в духовке, затем залить соусом сметанным (или сметанным с томатом), накрыть крышкой и тушить до готовности, поливая соусом. Подать кочан в соусе, посыпав укропом или зеленью петрушки, разрезав на порции, как арбуз.

Приготовление фарша. Измельченное в мясорубке мясо соединить с вареным рисом, пассерованным луком, добавить соль, перец и перемешать. Для грибного фарша отварить сушеные грибы, порубить, соединить с отварным рисом, маслом и солью. Фарш остудить, добавить яйца и перемешать.

● ●2,5 кг капусты, 100 г фарша, 1,5 кг соуса, 10 г укропа

Для фарша мясного: 670 г мяса, 30 г лука репчатого, 80 г риса, 100 г масла для пассеровки.

Для фарша грибного: 200 г сухих или 800 г свежих белых грибов, 3 яйца, 90 г риса, 250 г лука репчатого, 500 г бульона, соль.

Для соуса сметанного с томатом: 1 кг соуса сметанного, 100 г томата

Поджарить кусочки очищенной тыквы. Сварить на молоке густую рисовую кашу, заправить маслом, солью, положить на смазанную маслом сковороду, сверху положить плотным слоем поджаренную тыкву, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, смазать маслом и запечь в духовом шкафу. Подавать на этой же сковороде в горячем виде.

●● 300 г тыквы, 1 стакан риса, 200 г молока, 50 г масла сливочного, 10 г муки, 100 г молочного соуса, 10 г сыра, 5 г соли.

МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ БИТОЧКИ

Пассеровать на масле [illegible] морковь, капусту и очищенные от кожицы и семян [illegible] в течение 8 мин. Залить овощи кипяченым молоком, [illegible] до кипения и, помешивая, всыпать манную крупу (не допуская комочков). Варить 10 мин, добавить соль, сахар, сырое взбитое яйцо, хорошо все вымешать, сформовать биточки (по 2 на порцию), залить любым соусом, но лучше молочным, и запечь в духовке.

●● 400 г моркови, 200 г капусты, 200 г яблок, 50 г манной крупы, 8 г сахара, 1 яйцо.

Для соуса: 50 г муки, по 40 г молока и воды, 35 г масла сливочного, соль по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ ПО-КУБАНСКИ

Выбрать крупные, одинакового размера клубни картофеля, хорошо вымыть, разрезать на половинки, из разреза вынуть немного мякоти и затем смазать весь разрез сливочным маслом. Аккуратно разместить их на хорошо разогретой сковороде или противне разрезом вверх так, чтобы масло оставалось внутри, не стекая с поверхности разреза. Поставить запекать в нагретую духовку. Через некоторое время на картофеле появятся пузыри из запекшегося масла, которые покрывают всю площадь разреза. Вынуть сковороду с картофелем, посолить по вкусу. Дать немного остыть, чтобы, приступая к еде, не обжечься маслом.

●● 1 кг картофеля, 40 г масла топленого, соль по вкусу.

ОМЛЕТ ИЗ ЯИЦ И ОВОЩЕЙ

Взбить яйца, молоко, муку, добавить соль и выпечь 4 порции тонкого омлета. На каждую порцию положить несколько кусочков болгарского перца, посыпать зеленью петрушки, тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и соусом «Южный». Подавать с холодным молоком или ряженкой.

●● 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 25 г муки, 35 г масла сливочного, 2 ст ложки тертого сыра, томатный соус, соль и специи.

ТЫКВА С ИЗЮМОМ

Обмыть тыкву, срезать ее верхнюю часть (как крышку), удалить плодовую мякоть с семенами и тщательно промыть. Мелко нарезать мякоть без семян, добавить изюм, нарезанные дольками яблоки, посыпать сахаром, толченой корицей и солью и все тщательно перемешать. Выложить фарш в тыкву и закрыть «крышкой». За время приготовления фарша хорошо разогреть духовку и противень, смазанный жиром. Положить на противень тыкву и запечь. При подаче разрезать на порции и полить сливочным маслом.

●●600 г тыквы, 300 г масла сливочного, 50 г сахара, 2 ст. ложки изюма, 2 яблока, 4 г корицы, соль и пряности по вкусу.

КАРТОФЕЛЬ В КОЖУРЕ

Отобрать одинаковые по величине клубни картофеля, сделать на них крестообразный разрез, слегка смазать жиром (маслом, маргарином), выложить на противень и запечь в духовке при сильном нагреве. Когда картофель испечется, он раскроется в месте надреза, как цветок. Подавая теплый картофель [illegible], можно положить в центр «цветка» творог или сыр, посыпать укропом или толченым с солью чесноком.

●●800 г картофеля, 50 г масла, [illegible]ра, 3 дольки чеснока.

К[illegible]ЧЕННЫЙ В КОТЕЛКЕ

На дно котелка насыпать соль, положить в него чистые клубни одинакового размера. Забить пустоты вокруг картошки солью так, чтобы она не прикасалась к стенкам котелка, и поставить на огонь на 10—12 мин. Верхний слой соли уплотнить.

●●800 г картофеля, 1 пачка соли.

Примечание. Вместо соли можно использовать речной песок, которым также забить картофель со всех сторон.

ГОЛУБЦЫ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Отварить капусту в подсоленной воде. Репчатый лук, болгарский перец и сваренное вкрутую яйцо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки (листья настурции, мяты). Из фарша и капустных листьев приготовить голубцы, залить их сметаной и запечь в духовке.

●●400 г капусты, 4 яйца, 40 г лука репчатого, 200 г перца болгарского, 40 г петрушки, 40 г масла сливочного, 40 г сметаны 10 %-ной, 12 г соли.

ИКРА ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА, СВЕКЛЫ И ЛУКА

Сладкий болгарский перец, свеклу и лук пропустить через мясорубку. В алюминиевую кастрюлю налить растительное масло, опустить икру и поставить на огонь. Первые 3—4 мин можно ее не мешать, а потом в течение 9 мин мешать, все время закрывая. На 12-й минуте тепловой обработки снять с огня, остудить, добавить специи, соль, лимонную кислоту или уксус и подать к столу.

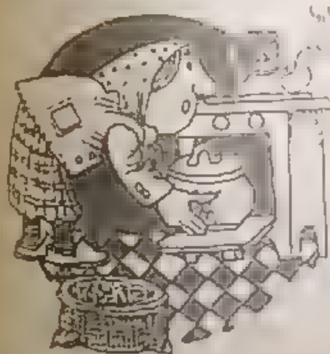
●●600 г перца болгарского, 400 г свеклы, 160 г лука репчатого, 100 г масла, лимонная кислота, соль и специи по вкусу.

ПЕЧЕНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Испечь в духовке сладкий перец, очистить от кожицы и семян, посолить, панировать в муке, смочить во взбитом яйце и панировать в молотых сухарях. Жарить на масле. Подать в горячем виде, посыпав зеленью.

●●400 г сладкого перца, 50 г муки, 1 яйцо, 100 г сухарей панировочных, 40 г масла сливочного, зелень и пряности по вкусу.

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА



КРОКЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Сварить гречневую вязкую кашу на воде с грибным отваром и остудить ее. Отварить грибы до готовности и мелко нарезать. Добавить в кашу яйца, грибы, тертый сыр, укроп, соль, перец и пассерованный лук, петрушку, все хорошо вымесить, раскатать в толченых сухарях колбаски диаметром 3 см, порезать на куски длиной 6—7 см и жарить в жире до золотистого цвета. Крокеты уложить на блюдо в виде пирамиды и украсить веточками петрушки. Подавать на стол с грибным соусом.

●●300 г гречневой крупы, 0,5 л воды, 40 г грибов сушеных, 80 г жира, 50 г лука репчатого, 60 г сухарей толченых, 40 г сыра, по 20 г укропа и петрушки, 2 яйца, соль по вкусу.

БЛИНЫ МАННЫЕ

Вскипятить молоко, всыпать, осторожно помешивая, манную крупу, добавить масло. Сварить, как обыкновенную манную кашу на молоке, остудить. Добавить в кашу муку, разбавляя ее молоком

и водой, ввести взбитые желтки, посолить и размешать до сметанообразной консистенции. Жарить блины на маленьких сковородках. К блинам подать мед, варенье, сметану.
●●100 г манной крупы, 80 г муки, 1 л молока, 4 желтка, 70 г масла сливочного для теста, 35 г масла для жарения, соль по вкусу.

ХАКУРТ (ЖАРЕНАЯ КУКУРУЗА)

В разогретый котел всыпать кукурузу. Перемешивая зерна деревянной лопаткой, жарить до темно-коричневого цвета. После охлаждения зерна перемолоть. Полученный хакурт насыпать в кислое молоко, добавить мед, перемешать и есть без хлеба.
●●150 г кукурузы, 300 г кислого молока, 100 г меда

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Приготовить вязкую рисовую [illegible] слегка охладить ее, добавить сырое яйцо и [illegible] разделать на котлеты или биточки, запанировать [illegible] с обеих сторон до образования румяной корочки [illegible] со сметаной, маслом, фруктовым соком.

Так же готовят котлеты и биточки из дру[illegible]
●●3/4 стакана риса, 250 г молока, [illegible] яйцо, 150 г сухарей молотых, 35 г масла, соль по [illegible]

ЖАРЕНАЯ МАННАЯ КАША

В кипящее молоко всыпать манную крупу, варить 10 мин, затем выложить на большое блюдо, остудить, нарезать ломтиками, обвалять каждый в яйце и сухарях, поджарить в масле. При подаче посыпать сахаром.
●●1,5 л молока, 150 г манной крупы, 200 г сухарей молотых, 60 г масла сливочного.

КАША РАССЫПЧАТАЯ НА ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ

Перетереть с яйцами рис или перловую крупу (тщательно вымытую и перебранную), высушить перетертую крупу, просеять сквозь дуршлаг. Отварить 5—10 сушеных или свежих грибов (предварительно тщательно вымытых) в подсоленной воде вместе с белыми кореньями и пряностями, вынуть грибы, мелко изрубить, бульон процедить. Взять 2,5 стакана грибного бульона, добавить в него прожаренный на растительном масле репчатый лук, вскипятить, всыпать рис по краям кастрюли, все время мешая, и варить 5 мин на сильном огне, затем уменьшить огонь, накрыть крышкой, размешать, чтобы не было комков, добавить масло, всыпать мелко

[illegible], чтобы каша слегка подрумянилась. Выложить на блюдо и подать к столу.

●●230 г риса, 1 [illegible], 5—10 сушеных грибов, 60 г масла сливочного или [illegible], по 1 корню моркови, пастернака и сельдерея, 80 г лука репчатого, 10 г лука-порея, 5—6 горошин перца душистого, соль по вкусу.

КАША ЯЧНЕВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Приготовить [illegible] вязкую кашу вместе с картофелем. Для этого картофель [illegible], залить холодной водой, добавить масло, [illegible] 15—20 мин. Затем соединить с ячневой кашей, хорошо [illegible] подать с молоком, простоквашей или со сливочным маслом.

●●100 г [illegible], 20 г масла сливочного (сала, маргарина), [illegible]

КАША ИЗ ЗЕЛЕНОЙ РЖИ ИЛИ ПШЕНИЦЫ

Когда рожь или пшеница нальется, но еще не дозреет, сжать снопы, опустить колосья в кипяток на несколько минут, потом высушить их в духовке, смолоть и варить на воде или молоке до готовности, добавить соль и масло.

●●200 г пшеницы, 40 г масла сливочного, соль по вкусу.

КАША ИЗ ТЫКВЫ

Приготовить пшено, вымыть его многократно, пока оно не станет чистым. Очищенную, мелко нарезанную тыкву припустить с добавлением молока и масла, затем в нее положить подготовленное пшено, сахар и соль, варить на слабом огне до готовности. При подаче положить в кашу масло.

●●800 г тыквы, 100 г крупы, 100 г масла сливочного, 120 г молока, 40 г сахара.

КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ

Гречневую крупу, прожаренную, высушенную, сварить в молоке. Готовую кашу охладить, протереть через сито на блюдо, придать форму горки. Отдельно подать сливки с сахаром.

●●200 г гречневой крупы, 0,5 л молока, 10 г масла сливочного, 100 г сливок, 10 г сахара, соль по вкусу.

КАША ПУХОВАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ

Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, тщательно протереть через сито на тарелку. К ней подать кипяченое молоко с сахаром и корицей.

●●800 г картофеля, 0,6 л молока, соль по вкусу, 20 г сахара, корица

МАМЫРЗА (КУКУРУЗНАЯ КАША ПО-НОГАЙСКИ)

Зерна белой или желтой кукурузы замочить в холодной воде на 20—30 мин, затем откинуть на решето и сцедить воду. Положить зерно в деревянную ступу и толочь, пока кожица не отделится от ядра. После этого просушить кукурузу и провеять, чтобы удалить кожицу. Положить ядра в казан, добавить фасоль, пшеницу и мясо. Залить холодной водой (на два пальца выше уровня продуктов) и поместить казан над огнем. При необходимости в процессе варки можно подливать горячую воду. Когда мамырза будет почти готова, положить перебранный и тщательно промытый рис. Добавить соль по вкусу, сливочное или топленое масло, после чего варить мамырзу еще 15 мин.

1 [illegible] 1 стакан фасоли, 500 г пшеницы, 500 г бара[illegible] 1 [illegible] красного перца, 1 стакан тузлука, 50 г масла топленого или сливочного, соль.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ

Тщательно промыть гре[illegible]ю крупу 2—4 раза, оставить воды до 3/4 объема крупы, [illegible] огонь и, помешивая, тушить 5—6 мин. Залить кр[illegible] на два пальца выше крупы, закрыть крышкой и тушить [illegible] мин — получится рассыпчатая гречневая каша. [illegible] в кастрюлю, залить водой, посолить, [illegible] 45 мин. Охлажденный ливер пропустить [illegible] мясорубку, мелко нарезанный лук слегка обжарить, [illegible] рубленый ливер, масло, соль, перец и жарить все [illegible] мин. Готовый фарш смешать с гречневой кашей. Подать с салатом или винегретом.

[illegible] 300 г ливера, 150 г лука репчатого, 2—3 ст. ложки [illegible] (из них 1 ст. ложка в кашу), 5 г сахара, соль, специи по вкусу.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Перебрать и тщательно вымыть перловую крупу (мыть ее надо теплой водой до чистой воды), залить водой на 3/4 объема и тушить на огне 5—6 мин, затем долить крутой кипяток на два пальца выше крупы и, мешая, тушить еще 6 мин. Добавить сливочное масло, соль и специи по вкусу, перемешать и подать к столу.

Так же можно готовить кашу из гречневой, ячневой, пшенной, рисовой крупы.

400 г перловой крупы, 0,75 л воды, 60 г масла сливочного, соль и специи по вкусу.

КРУПЕНИК

Сварить рассыпчатую кашу, как указано в предыдущих рецептах. Лук мелко нарезать, слегка обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Положить обжаренный лук в готовую горячую рассыпчатую кашу и перемешать, заправить маслом, посыпать рубленым яйцом, добавить готовую вязкую кашу (гречневую, пшенную, ячневую или рисовую), хорошо перемешать, охладить, соединить с творогом и все хорошо вымешать. Подготовленную массу разложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или противень (слоем 2,5—3 см), смазать поверхность сметаной или яйцом. Запечь крупеник в духовке, подать со сливочным маслом или сметаной.

●○600 г готовой гречневой или пшеничной каши, 1 стакан творога, 50 г сахара, 1 яйцо, [illegible] сухарей молотых, 20 г масла сливочного, 20 г сметаны, соль по [illegible]

КАША ИЗ ТЫКВЫ И РИСА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЫКВЕ

Тыкву [illegible], срезать верхушку, удалить зерна, выскоблить почти всю мякоть, оставив стенки в палец толщиной. Слегка отварить рис, положить в тыкву вместе с половиной вынутой массы, положить туда же свежую сметану, сливочное масло, толченую корицу, сахар, кишмиш, взбитые желтки и белки, размешать все вместе, накрыть вырезанной крышкой. Запечь в духовке. Подать к столу на блюде.

●○1 тыква средних размеров, 200 г риса, 200 г сметаны, 100 г масла сливочного, 0,05 г корицы толченой, 100 г сахара, 200 г кишмиша (изюма), 5 яиц.

КАША ИЗ КАШТАНОВ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ

Сварить свежие каштаны, воду слить. Каштаны очистить от кожицы, протереть через дуршлаг, смешать с сахаром и сливками и хорошо протереть через сито. Уложить массу кольцом в небольшое блюдо, в середину поместить взбитые густые сливки, смешанные с сахаром и ванилью.

●○400 г каштанов, 1,5 л воды, 200 г сахара (100 г в каштаны), 320 г сливок (20 г в каштаны), ванилин на кончике ножа.

КАША РИСОВАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) С ЧЕРНОСЛИВОМ

Перебранный и промытый чернослив залить холодной водой и отварить. Отвар слить, добавить воду, довести до кипения, всыпать перебранную и промытую крупу, сахар, соль и варить кашу до готовности, периодически помешивая. В готовую кашу положить чернослив с косточкой и полить маслом.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Тщательно вымыть пшено в теплой воде, перетирая между ладонями, залить на 3/4 объема крупы чистой водой и, помешивая, тушить кашу 6 мин. Очищенную от кожи и зерен, мелко нарезанную свежую тыкву залить 3 стаканами горячей воды и варить минут 15, затем соединить кашу с тыквой, проварить вместе 5 мин и поставить в духовку для упревания. Подавать с маслом.

КАША ГУРЬЕВСКАЯ СЛАДКАЯ

Взять хорошие сливки, вскипятить их, засыпать манную крупу, чтобы не было комков, добавить сладкий истолченный миндаль, сахар, ванильный сахар. Затем пере[illegible] все в глиняный горшок, засыпать толчеными сухарями и [illegible] в духовку, чтобы запеклось.

●●1,25 л сливок, 225 г [illegible] 165 г миндаля, 200 г сахара, ванильный сахар на кончик[illegible] [illegible] молотых

[illegible]ВСКАЯ (СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ)

Свежие или консервир[illegible] [illegible]кты нарезать ломтиками и припустить в сиропе. Фунд[illegible] [illegible]даль очистить, поджарить и порубить. Из манной крупы [illegible] с добавлением соли сварить полувязкую кашу, положить [illegible]р, сливочное масло, поджаренные орехи, ванильный сахар [illegible]шать и поставить под крышкой на водяную баню на 20 ми[illegible] [illegible]кий сотейник или сковороду налить молоко или сливки, [illegible]ь в нагретую духовку. Как только на молоке образуется румяная пенка, снять ее шумовкой, а молоко прогреть снова до образования новой пенки, и так повторить несколько раз, пока не наберется много пенок.

В керамическую чашку или баранчик, смазанные маслом, положить приготовленную кашу в 2—3 слоя, причем каждый слой, кроме верхнего, покрыть пенками и припущенными фруктами. Верхний слой выровнять, посыпать сахарным песком и колеровать раскаленным железным прутом. Готовую кашу посыпать орехами и фруктами, подать горячей с абрикосовым соком.

Гурьевскую кашу можно подавать и в холодном виде, для чего готовую кашу (пенки нарезать на дольки) охладить, соединить со взбитыми сливками (200 г) и выдержать в форме при температуре ниже 0 °C в течение 2—2,5 ч. Подать как мороженое.

●●200 г манной крупы, 0,8 л молока, 240 г сливок для пенок, 200 г сахара (80 г для сиропа, 40 г для каши, 80 г для посыпки), 40 г масла сливочного, ванильный сахар на кончике ножа, 60 г миндаля или 80 г фундука, 240 г абрикосов свежих (240 г персиков или 280 г груш) или 320 г фруктов консервированных (абрикосы, персики), 40 г кураги.



ТВОРОЖНЫЕ БАТОНЧИКИ

Жирный творог протереть через сито, добавить муку, взбитое яйцо, сметану, соду, сахар, соль и хорошо вымешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками длиной 12 см, шириной 1 см и обжарить во фритюре. Готовые батончики подать к чаю.

250 г творога, 3 [illegible] сметаны, 70 г масла топленого, питьевая сода на кончике ножа, соль по вкусу

ОМЛЕТ С ВАРЕНЬЕМ И СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

Свежие яйца соединить с мукой в однородную массу, посолить и испечь несколько тонких блинов, подливая на сковороду немного масла. На каждый блин, пока он горячий, положить варенье (малиновое, клубничное и др.), сложить вчетверо. Уложенные стопкой блины облить сливочным соусом.

Приготовление сливочного соуса. Сливочное масло, муку, сахар развести сливками, тщательно размешать, добавить лимонную цедру или немного корицы, ванильный сахар на кончике ножа и прокипятить.

8 свежих яиц, 80 г муки, 30 г сахара, 35 г сливочного масла.

Для соуса: 40 г муки, 60 г сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар, корица, соль, лимонная цедра по вкусу.

СЫРНИКИ ЖАРЕНЫЕ

Творог пропустить через мясорубку или сито, добавить соль, яйца, ложку сметаны, сахар, муку и все хорошо перемешать. Затем из массы сформовать лепешки в виде оладий и поджарить с обеих сторон. Подать со сметаной или маслом.

500 г творога, 150 г муки, 2 яйца, 50 г сахара, 40 г масла сливочного, 80 г сметаны, соль по вкусу.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СЫРА

Сыр твердых сортов нарезать на 4 ломтика, между каждыми двумя положить сладкий перец, петрушку, каждый шницель посолить, поперчить, обвалять в манной крупе и в яйцах, обсыпать па-

нировочными сухарями и поджарить с двух сторон на подсолнечном масле.

Подать с гарниром: картофельным пюре или свежим салатом.

● ● 300 г твердого сыра, 240 г сладкого перца, 60 г панировочных сухарей, 2 яйца, 50 г манки, 30 г петрушки, подсолнечное масло для обжаривания.

БЛИНЧИКИ-ГЛАЗУНЬИ

Сахар, соль и дрожжи растворить в подогретом молоке, добавить муку, желтки, тщательно перемешать, чтобы получилось тесто однородной консистенции, и поставить для расстойки в тепло на 2—3 ч, обминая 1—2 раза. Перед жарением блинчиков добавить крепкую пену из яичного белка и поставить в теплое место на 1 ч. Выстоявшееся тесто разложить столовой ложкой в гнезда сковородки для приготовления яичницы-глазуньи и на малом количестве смальца поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые блины склеить по два фруктовым повидлом.

● ● 100 г муки, 30 г сахара, [illegible], 250 г молока, 1/4 стакана повидла, 2 ст. ложки смальца, соль.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

Кислое молоко [illegible] соль, соду и муку. Тщательно размешать. Добавить в тесто очищенные, тертые на крупной терке или [illegible] яблоки. Перемешать и жарить, выкладывая тесто [illegible]кой на разогретую с жиром сковороду. Подавать горячими [illegible]м или полить фруктовым сиропом.

[illegible] (ЛЕПЕШКА С СЫРОМ ПО-АБАЗИНСКИ)

Приготовить пресное тесто, раскатать его в лепешки толщиной до 1 см, на середину каждой положить тертый сыр и тмин. Защипать края лепешек, придав им форму треугольников, и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки.

● ● 300 г муки, 140 г воды, 100 г сыра, 6 г тмина, 60 г лука, 40 г масла растительного.

БЛИНЫ НА СОДЕ

Просеять пшеничную муку, развести теплой водой, добавить соль, вымешать. Разогреть сковороду, смазать маслом. Лимонную кислоту (уксус) размешать в воде, добавить соду, влить в тесто, сразу размешать и выпекать блины. Подать к блинам сметану, масло, мед.

● ● 160 г муки, 4 г соды, 1 1/2 стакана теплой воды, 35 г масла или маргарина сливочного, соль по вкусу, 1 ст. ложка уксуса.

Приготовить крутое тесто, нарезать небольшими кусками, скатать их в шарики и изжарить во фритюре. Пережечь сахар, добавить в него мед и перемешать с жареными шариками.

●●400 г муки, 3 яйца, 60 г сахара, 4 г соды, 80 г меда, 500 г растительного масла, соль по вкусу.

КАТЛАМА (ЛЕПЕШКИ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ)

Приготовить опару [illegible] жидкое тесто из кислого молока, теплой воды, отрубей и [illegible] количества муки [illegible], тщательно укутать [illegible] на ночь. Утром [illegible] опару вбить яйца, добавить [illegible] ного сметаны, соль [illegible] тесто. Вымешивать [illegible] пор, пока тесто [illegible] муку. Поставить в теплое [illegible]. Как только тесто [illegible] раскатать его в тонкие лепешки [illegible] но в пласты [illegible] жарить в кипящем масле.

●●200 г муки, 160 г [illegible] г кислого молока [illegible] г растительного масла, 10 г соли, 2 яйца, 20 г сметаны, [illegible].

ХАЛИВА ПО-ЧЕРКЕССКИ

На муке из пшеничной крупы приготовить тесто так же, как для катламы. Затем скатать его в небольшие комки и, раскатав, начинить сыром, луком, картофельным пюре. Защипав края теста, придать изделиям форму треугольников. Поджарить в растительном масле.

●●300 г муки, 140 г воды, 120 г картофеля, 6 г тмина, 1 яйцо, 100 г сыра, 60 г лука, 60 г растительного масла, соль по вкусу.

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ

Из вишен вынуть косточки, пересыпать сахаром. Замесить крутое тесто из муки, яиц и подсоленной воды. Тонко раскатать. Выложить фарш кучками, накрыть другим слоем теста, обжать его вокруг ягод и вырезать вареники формочкой или резцом, защипав, где оно слабо прилегает. Варить в кипящей подсоленной воде в широкой кастрюле. Когда вареники всплывут, прокипятить их 1—2 мин и вынуть шумовкой. Немного подсушить на плите, чтобы испарилась влага. Подавая, полить сметаной с сахаром и корицей или вишневым соком с сахаром.

●● *Для теста*: 500 г муки, 2 яйца, 250 г воды, соль.

Для фарша: 3 стакана вишен, 750 г сметаны, 100 г сахара, 1 ч. ложка корицы.

Вымыть в горячей воде сушеные грибы, отварить до мягкости, мелко порубить. В сковороде с маслом обжарить лук и грибы, добавить соль, перец, остудить, добавить рубленые крутые яйца, размешать. Далее готовить вареники, как указано в предыдущем рецепте. Подавая, полить горячим маслом или сметаной.

Для фарша: 200 г сушеных грибов, 200 г лука репчатого, 15 г маргарина, 1—2 яйца, 45 г топленого масла (маргарина), соль и перец по вкусу.

Для теста: 500 г муки, 250 г воды, 2 яйца, соль.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

Из муки, яиц и воды замесить тесто, раскатать в пласт толщиной 1 см и нарезать на квадраты. Смешать творог, сахар и желтки, положить на кусочки теста, края их защипать треугольником или полумесяцем. Вареники отварить в кипящей подсоленной воде на небольшом огне, пока они не всплывут. Подсушив вынутые вареники в дуршлаге над плитой, выложить на блюдо, полить растительным маслом или сметаной.

500 г муки, 2 яйца, 250 г [illegible] 125 г творога, 75 г сахара, 30 г сливочного масла, 30 г [illegible] по [illegible]

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

Квашеную капусту при[illegible]льшем количестве воды до мягкости, откинуть на дуршлаг, [illegible]. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить в сковороду капусту, тщательно перемешать, слегка обжарить, добавив по вкусу соль и перец. Приготовить тесто, как указано в предыдущем рецепте, разрезать тонко раскатанное тесто на квадраты, разложить на них фарш, защипать края теста и отварить в подсоленной воде. Вынуть вареники шумовкой в дуршлаг, подсушить. Подавая, полить горячим маслом с обжаренным репчатым луком.

Для фарша: 200 г квашеной капусты, 150 г лука репчатого, 60 г масла растительного, соль, перец по вкусу

Для теста: 500 г муки, 250 г воды, 1 яйцо, соль.

СУФЛЕ ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву очистить от кожи и зерен, нарезать кусками, отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, затем протереть. Муку и сало растереть, залить горячим молоком и проварить до густоты. В остывшую смесь втереть желтки, постепенно прибавляя их по одному, соединить ее с протертой тыквой и взбитыми белками и выложить в смазанную салом форму. Запечь в духовке со средним нагревом. Подать в той же посуде.

400 г тыквы, 40 г муки, 100 г сала, 100 г молока, 3 яйца, соль по вкусу

БАУРСАК (ЛЕПЕШКА ПО-НОГАЙСКИ)

Из опарного теста сформовать большой «шарик», раскатать его в колбаску, свернуть жгутом и бросить в кипящее подсолнечное масло. Когда тесто подрумянится, перевернуть на другую сторону и так же подрумянить. Подать к чаю, бульону.

500 г муки, 1 яйцо, 100 г воды, соль по вкусу

ПШЕНИЧНЫЕ БУЛОЧКИ С МАКОМ

Замесить дрожжевое тесто на молоке, яйцах, сахаре, разделать на шарики весом 130—150 г, обвалять в муке и дать подняться. Выложить на смазанную маслом сковороду и поставить в хорошо разогретую духовку. Перед тем как булочки испекутся, их надо вынуть, смазать [illegible] маком и снова подержать в духовке до полной готовности. Подать к чаю холодными.

1 кг муки, 20—[illegible] дрожжей, 1 ст. ложка соли, 250 г воды или молока, 2—[illegible] песка, 50 г масла, 4 ст. ложки мака и 1 ст. ложка сахара [illegible] обсыпки

ЧУГУДИР-ХЫЧИН (ПИРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ И СЫРОМ ПО-КАРАЧАЕВСКИ)

Зеленый лук и тертый сыр тщательно перемешать с мелко нарезанными, отжатыми от сока зелеными листьями свеклы. Замешенное тесто, разрезанное на две части, раскатать в пласты по размеру сковороды. Сковороду смазать растительным маслом, положить в нее слой теста, на него фарш и накрыть другим слоем, края защипать. Выпекать в духовке до готовности. При подаче сверху сделать небольшой крестообразный разрез, куда положить сливочное масло куском.

300 г муки, 250 г свекольной ботвы, 200 г сыра карачаевского, 70 г лука зеленого, 30 г масла растительного для смазки, 40 г масла сливочного для подачи, соль по вкусу.

ХЫЧИН С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

Отварной холодный картофель пропустить вместе с сыром через мясорубку, тщательно перемешать и разделать на шарики по 200 г. Из дрожжевого теста сформовать крупные лепешки, на середину каждой положить фарш и защипать края, прижать, снова придав форму лепешки толщиной 1,5—2 см. Сделать посредине крестообразный надрез. Выпекать в духовке 5—10 мин при температуре 210—220 °С. Подавать с маслом.

260 г муки, 120 г воды, 5 г дрожжей, 4 г соли, 200 г сыра рассольного, 300 г картофеля, 200 г маргарина для смазки, 80 г масла сливочного для подачи.

КАРАЧАЕВСКИЙ ПИРОГ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Лук и шпик нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить, охладить и перемешать со взбитыми яйцами, кукурузными хлопьями, укропом и нарезанными на мелкие кубики свежими огурцами. Посолить, добавить тоненькие ломтики помидоров, всыпать тертый твердый сыр. Заполнить этой массой хорошо разогретую форму, смазанную жиром, и поставить в горячую духовку на 15—20 мин для запекания. Охладить, нарезать и подать к столу.

300 г лука репчатого, 80 г шпика, 200 г [illegible] огурцов, 4 яйца, 200 г кукурузн[illegible], [illegible]на, 200 г свеж[illegible] помидоров, 200 г сыра карачаевского, 200 г растительного масла, соль по вкусу

РОГАЛИК ПЕСОЧНЫЙ С ОРЕХАМИ

В просе[illegible], сделать лунку, положить в нее размя[illegible], [illegible]олотые орехи, соду, ванил[illegible] тесто. Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на треугольники с одним [illegible] около 30 см. Тесто [illegible] оказался внутри. Кра[illegible]. Рогалики положить на металлический лист и выпекать в духовке в течение 15 мин. [illegible] помадкой.

[illegible] молоком, поставить на огонь и [illegible] варить до положительной пробы [illegible] помадки в холодную воду, попробовать [illegible] шарик — если не получится, надо еще поварить. [illegible] охладить, сбрызнуть [illegible] парного молока [illegible]. Хранить взбитую помадку, накрыв [illegible] помадку, каждый рогалик верхней стороной [illegible], сразу же перевернуть и положить на тарелку.

3 ста[illegible] 200 г сахара, 2 яйца, 1 ста[illegible] ядер грецких орехов, щепотка соды, соль, ванильный сахар.

Для помадки: 200 г сахара, 125 г молока

БАБКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

Нарезать ржаной хлеб ломтиками и слегка смочить водой. Вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить 1 яйцо, изюм и перемешать. Разогреть сковороду, смазать маргарином и посыпать сухарями. Выложить в один ряд смоченный хлеб, на него положить свеклу, накрыть ее вторым слоем хлеба, залить остальными яйцами и поставить в хорошо разогретую духовку на 40 мин

●●400 г ржаного хлеба, 300 г [illegible], 4 яйца, 120 г [illegible], 40 г панировочных сухарей, 35 г маргарина, соль по вкусу.

ПЕЧЕНЬЕ «ВАРЕНИЧКИ»

Растопить или натереть на терке маргарин, смешать его с мукой. Затем постепенно [illegible] творог, соединенный со сметаной, добавить соду, погашенную уксусом. [illegible] тесто раскатать в пласт средней то[illegible] лепешки. На ка[illegible] яблоки с сахаром [illegible] теста, придав форму [illegible] сахар, «вареники» [illegible], посыпать корицей и [illegible] смазанн[illegible] отогнуть сухой сторон[illegible] вареник[illegible] другую дужку на [illegible], переставить на [illegible] корочки.

●●250 г маргарина, 200 г творога, 240 г муки, 1,5 стакана сметаны, 300 г яблок, 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложка уксуса 3 %-ного, 50 г сахара, 40 г растите[illegible]

[illegible] ДОМАШНЕЕ

Взбить яйца с сахаром и содо[illegible] засыпать муку, добавить размягченный марга[illegible]. Хорошо вымесить тесто, чтобы оно отставало от р[illegible] в пласт толщиной 1 см, положить на него ровным сло[illegible] творог, смешанный с яйцами и сахаром, свернуть тесто рулетом, нарезать на кусочки шириной 5 см, поверхность смазать взбитыми яйцами и посыпать сахаром. Выложить на противень, смазанный маслом, [illegible] нагретой до 200—220 °С духовке в течение [illegible] 15 мин. [illegible]

●●640 г муки, 200 г маргарина, 4 яйца, [illegible] сахара, [illegible]

Для начинки: 300 г творога, 1 яйцо, 30 г сахара, [illegible] масла.

ПИРОГИ РУССКИЕ С КАПУСТОЙ

Приготовить дрожжевое тесто (см. с. 167). Капусту [illegible] квашеную нашинковать и потушить на масле. В конце тушения добавить соль, мелко нарезанный пассерованный лук, [illegible] охладить. Добавить мелко нарубленную зелень, перемешать и [illegible] фарш сваренные вкрутую рубленые яйца. Готовое дрожжевое сдобное тесто разделить на 2 равные части (если готовить закрытый пирог) или отрезать от него небольшую часть для приготовления жгутиков, покрывающих сверху фарш. Больший кусок теста раскатать в круг по размеру сковороды. Смазать сковороду маслом, положить в нее раскатанное тесто, сверху ровным слоем положить фарш. На

оставшегося теста скатать тонкие жгутики и положить их поверх капусты так, чтобы их переплетения сеткой покрывали пирог. Поместить пирог в теплое место для подхода, затем смазать взбитыми желтками и выпекать в горячей духовке в течение 50 мин. Готовый пирог нарезать на порции, положить на тарелки и слегка полить растопленным маслом.

Такие же пироги можно испечь с грибами, рыбой, мясом, яблоками, абрикосами, клубникой, земляникой, джемом, повидлом, творогом и др.

Для теста: 480 г муки, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 15 г дрожжей, 4 ст. ложки топленого масла, 1,5 стакана теплого молока, 1/2 ч. ложки соли.

Для фарша. 500 г капусты, около 400 г лука репчатого, 2 яйца, 70 г топленого масла, соль, перец, зелень укропа и петрушки по вкусу

ФЫЧИН (ПИРОГ С МЯСОМ ПО-ОСЕТИНСКИ)

Мелко нарубить [illegible] добавить толченую с чесноком соль и черный молотый перец. Из предварительно замешенного дрожжевого теста раскатать 2 лепешки толщиной 1 см. Положить одну лепешку в [illegible], сверху уложить ровным слоем фарш, [illegible] аккуратно обровнять края, [illegible] в хорошо разогретую духовку. [illegible]

[illegible] перец и соль по вкусу

Для теста: [illegible] 300 г воды, 15 г дрожжей, соль

ПИРОГ С РЫБОЙ

На теплом молоке замесить тесто и поставить его в теплое место на 1—1,5 ч. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, вымесить его на столе, подпыленном мукой. Готовое тесто раскатать в два пласта толщиной 1 см. Один пласт навернуть на скалку и перенести на противень, смазанный маслом. На пласт теста положить тонкий слой фарша из обжаренного лука и отварного риса, а сверху разместить тонкими ломтиками сырое рыбное филе, подсоленное и поперченное. Поверх рыбы положить мелко нарезанный сырой лук, сбрызнуть все маслом, сверху положить второй пласт теста, края защипать и дать пирогу подойти в течение 4—5 мин. Верх пирога смазать маслом, посыпать панировочными сухарями и проколоть ножом для выхода пара. Пирог выпекать при температуре 210—220 °С. Готовый пирог переложить на стол, застланный в несколько слоев бумагой, и накрыть влажной салфеткой.

Для теста: 1 кг муки, 500 г молока, 70 г сливочного масла, 2 яйца, 25 г сахара, 50 г дрожжей, соль.

Для фарша: 1,5 кг филе рыбы, 300 г риса, 250 г лука репчатого, 2 лавровых листа, 60 г растительного масла.

КУЛЕБЯКА С РЫБОЙ

Часть муки соединить с молоком и дрожжами. Когда тесто поднимется, положить растопленное масло, желтки, соль и остальную муку, замесить и дать тесту опять подняться. За это время приготовить начинку: освободить рыбу от костей, нарезать и обжарить вместе с луком, укропом, после чего мелко порубить. Отварить рис как обычно или поджарить с маслом до розового цвета, залить кипящей водой (на 2 см выше крупы), закрыть крышкой и варить 5 мин. Затем смешать крупу с подготовленной из рыбы массой. Раскатать тесто в круг, в центр положить половину фарша с кашей, на нее — нарезанное филе другой рыбы, а сверху остальной фарш, защипить края теста и дать 30 мин выстояться. Смазать яйцом и выпечь в хорошо разогретой духовке.

●●800 г муки, 200 г молока, 100 г масла, 3 желтка, 10 г дрожжей.

Для фарша: 500 г рыбы (скумбрии), 75 г лука репчатого, 600 г филе хека (трески), 230 г риса, 60 г сливочного масла, укроп, соль, специи по вкусу.

ШАРЛОТКА

В просеянную муку добавить маргарин, сахар и порубить ножом до исчезновения комков жира, ввести желтки и сметану, замесить тесто и охладить его в холодильнике. Тесто разделить пополам, одну половину раскатать и выложить в форму диаметром 35 см или на небольшой противень. Абрикосы разрезать пополам или на четвертинки, положить на раскатанный пласт теста, посыпать сухарями и ванильным сахаром. Раскатать вторую часть теста и прикрыть ею фрукты, склеить края обоих пластов теста, поверхность проткнуть вилкой для выхода пара. Выпекать пирог в духовке, нагретой до 220 °С. Когда пирог подрумянится, проверить его на готовность, проткнув спичкой (пирог готов, если спичка остается сухой), посыпать пирог сахарной пудрой, дать ему слегка остыть, нарезать ромбиками и подать к столу.

●●400 г муки высшего сорта, 250 г маргарина, 100 г сахарной пудры, 2 желтка, 30 г сметаны, 800 г абрикосов, 10 г сухарей панировочных, 10 г сахарной пудры.

ВАФЕЛЬНЫЙ ТОРТ

Молоко, маргарин, сахар и какао поставить на огонь, нагреть так, чтобы все компоненты соединились, но не доводить до кипения. Теплой массой смазать готовые вафли, посыпать мелкорублеными орехами и соединить вафли между собой. Часть массы оставить. Сложенные вафли охладить, подогреть и залить ею охлажденные вафли сверху. Украсить торт половинками орехов или тем, что есть у хозяйки. Нарезать и подать к столу.

●●1 упаковка вафель, 1/3 стакана молока, 300 г сахара, 2/3 пачки маргарина, 3 ст. ложки какао.

СОЧНИК ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

Разрезать масло на небольшие куски и взбить хорошенько. В воде растворить кислоту, сахар или ксилит, добавить яйца и все перемешать, а затем процедить через сито. Эту смесь небольшими порциями соединить с маслом, добавить муку и отруби, предварительно смешанные с содой. Готовое тесто в течение часа выдержать на холоде, затем раскатать его толщиной до 0,8 см и вырезать лепешки. Один край лепешек смазать яйцом, положить на него фарш, другим концом лепешки закрыть его. Положить на лист, поверхность смазать яйцом. Выпечь в нагретой духовке.

●●160 г муки высшего сорта, 100 г отрубей пшеничных, 40 г сахара, 20 г ксилита, 80 г масла сливочного, 2 1/2 яйца, 120 г творога, 30 г сметаны.

ПИРОЖКИ ОТРУБНЫЕ С МЯСОМ

Молотые отруби [illegible] творогом, сметаной и яйцами, хорошо вымешать и дать [illegible] 15—20 мин. Из теста влажными руками сформовать [illegible] в них фарш, положить на противень и [illegible].

Приготов[illegible]рубить лук, пожарить его на масле, соедини[illegible] мясорубку мясом и продолжать [illegible] остывший фарш смешать с рублен[illegible]

●●1[illegible]0 г отруб[illegible] г творога, 200 г сметаны, 20 г масла сливочного, 2 1/2 [illegible]

Для фарша: [illegible] 100 г лука репчатого, 30 г масла сливочного, 2 1/2 яйца, зелен[illegible]

ПИРОЖКИ ОТРУБНЫЕ С КАПУСТОЙ

Соединить молотые отруби с творогом, сметаной, маслом и яйцами, хорошо вымешать и дать постоять 15—20 мин. Из теста влажными руками сформовать лепешки, завернуть в них фарш, положить на лист и выпечь в духовке.

Приготовление фарша: мелко порубить белокочанную капусту, потушить с молоком и маслом, а затем добавить рубленые яйца и зелень петрушки.

●●180 г отрубей пшеничных, 50 г творога, 200 г сметаны, 20 г масла сливочного, 2 1/2 яйца.

Для фарша: 750 г капусты белокочанной, 100 г молока, 30 г масла сливочного, 2 1/2 яйца, 30 г зелени.

ХЛЕБ ОТРУБНОЙ

Муку соединить с просеянными отрубями. Приготовить дрожжевое тесто: в воду комнатной температуры добавить дрожжи, по-

смешать, добавить муку с отрубями, хорошо перемешать, закрыть салфеткой, поставить в теплое место и дать подняться. Когда тесто начнет опадать, добавить в него все по рецепту и хорошо вымесить, пока оно не будет отставать от рук, затем дважды обмять, чтобы вышел углекислый газ, который задерживает подъем. Сформовать изделия в виде калачей или хлеба, выпечь при температуре 250—270 °С.

●●150 г муки пшеничной, 300 г отрубей пшеничных, 15 г дрожжей, 10 г масла растительного для смазки противня.

БУЛОЧКИ ОТРУБНЫЕ

Размочить дрожжи в теплом молоке. Замесить тесто с молоком, отрубями и мукой (отруби тщательно просеять), когда тесто подойдет, его надо дважды обмять. Готовое тесто разделить на порции и снова дать подойти. Затем сформовать изделия нужной формы, выложить на лист, смазанный маслом, и снова дать подойти. Выпекать в горячей духовке до готовности.

●●100 г муки высшего сорта, 300 г отрубей пшеничных, 150 г молока, 10 г дрожжей, 20 г масла сливочного, 2 яйца, 10 г масла растительного для смазки противня.

БУЛОЧКИ ВЕНСКИЕ

Приготовить опарным способом тесто, сформовать булочки и после расстойки выпечь при температуре 220 °С.

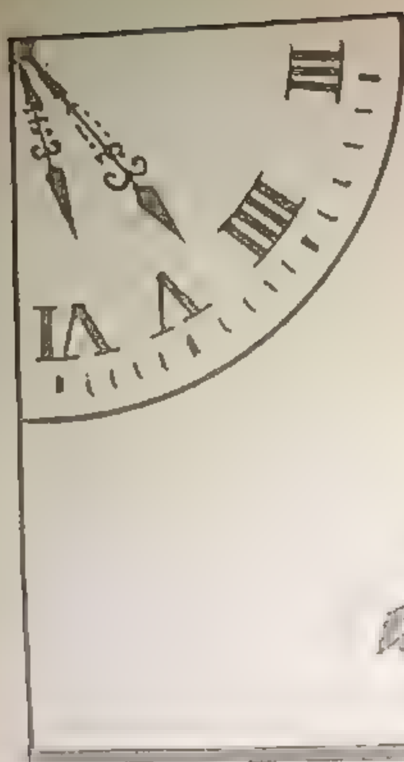
●●300 г муки высшего сорта, 120 г отрубей пшеничных, 150 г молока, 10 г дрожжей, 30 г масла сливочного, 1 яйцо, 30 г сахара или 20 г ксилита.

БУЛОЧКИ ВАНИЛЬНЫЕ

Приготовить опару на дрожжевом тесте из 30 %-ной муки, оставить на 2—3 ч для брожения. Затем внести отруби и остальные компоненты. Замесить тесто и дать подняться. Сформовать из теста шарики, после расстойки смазать яйцом, посыпать крошкой и выпечь в нагретой духовке.

●●70 г муки, 300 г отрубей пшеничных, 50 г молока, 30 г масла сливочного, 1 яйцо, 30 г ксилита, 50 г сметаны, 5 г масла растительного.

Соусы





Соусы для картофельных, овощных, грибных блюд ○ Соусы для рыбных и мясных блюд ● Соусы (подливки) к пудингам, запеканкам

Соусы разнообразят вкус пищи, повышают ее пищевую ценность, изменяют внешний вид блюд. В состав соусов входят различные вкусовые, ароматические и экстрактивные вещества (лук, лавровый лист, уксус, лимонная кислота, белые коренья и др.). Принято делить соусы на две основные группы: соусы с мукой (мучные) и соусы без муки. Они бывают мясные, рыбные, молочные, сметанные, овощные. Подают соусы, как правило, в горячем виде.

Соусы без муки готовят на сливочном или растительном масле с добавлением винного уксуса, лимонной кислоты, сока лимона. На сливочном масле — соус польский, соус голландский, на растительном — майонез и заправки. Соусы на растительном масле используются в холодном виде.



СОУСЫ ДЛЯ КАРТОФЕЛЬНЫХ, ОВОЩНЫХ И ГРИБНЫХ БЛЮД

СОУС ГРИБНОЙ

Муку пассеровать с жиром, развести грибным бульоном, хорошо размешать, посолить и прокипятить 7—10 мин, затем процедить, добавить вареные, мелко нарубленные грибы, пассерованный лук, перец, лавровый лист и прокипятить.

●● 200 г грибов свежих, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки маргарина, 1 головка лука репчатого, 2 ст. л. грибного бульона, соль, перец по вкусу.

СОУС СУХАРНЫЙ

Нагреть сливочное масло до тех пор, пока не выпарится из него влага и не образуется светло-коричневый осадок. Затем масло процедить и добавить в него молотые сухари, соль, лимонный сок. Цвет соуса светло-желтый, вкус слабо-кислый, слегка соленый. Подавать к вареным овощам.

●● 150 г масла сливочного, 2 ст. ложки сухарей толченых, соль и лимонный сок по вкусу.

СОУС НА СЛИВКАХ

Отварить овощи или зелень, сцедить бульон, добавить сливки, сливочное масло, немного соли и мускатного ореха, сироп из 2—3 кусков сахара, истолченные, просеянные сухари, прокипятить хорошенько, облить этой массой зелень, свежую капусту, морковь, репу, брюкву или цветную капусту.

●● 1 стакан овощного отвара, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка масла, соль и мускатный орех по вкусу, 2—3 куска сахара, 1/2 стакана толченых сухарей.

СОУС ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ К РЫБЕ

Взять 1 полную чайную ложку готовой горчицы, положить в нее 20 самых свежих грецких орехов, которые сперва очень мелко истолочь в ступке, подливая воду, прибавить немного соли, вкрутую отваренные желтки, растертые с растительным маслом, ложку просеянных сухарей, 1/3 стакана уксуса 3 %-ного. Все тщательно размешать, облить вареную, печеную или жареную рыбу и тут же подать к столу.

СОУС МОЛОЧНЫЙ С ЛУКОМ

Нарезанный лук слегка обварить, долить воду и отварить до готовности. Затем протереть его через сито, добавить молочный соус [illegible] горячим молоком, хорошо размешать и варить 10—15 мин [illegible]. В [illegible] варки добавить соль и перец, после [illegible] соусов варить все вместе 5—7 мин. [illegible]. Цвет соуса белый, вкус слегка сладковато-соленый, запах лука. Этот соус можно подать [illegible] блюдам.

СОУС БЕЛЫЙ

[illegible]

[illegible]КОЙ ИЛИ УКРОПОМ

[illegible] горячим бульоном или водой, хорошо [illegible] мин. Добавить зелень, посолить и еще прокипятить.

[illegible] петрушки или укропа [illegible]

[illegible]УС ГРИБНОЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ

Муку пассеровать с жиром, развести грибным бульоном, хорошо размешать, посолить и варить 15—20 мин при слабом кипении, после чего [illegible]. Мелко [illegible] лук и пассеровать [illegible] готовности, добавить мелко нарезанные грибы и пассеровать [illegible] 5—7 мин. В [illegible] соус добавить лук и [illegible], пассерованный томат-пюре, заправить перцем, лавровым листом и варить 10—15 мин.

● ● 200 г грибов свежих, 1 ст. ложка муки, 2 [illegible] маргарина [illegible] лука репчатого, 1,5—2 стакана грибного бульона, 1 [illegible] томата-пюре, соль, перец, лавровый лист по вкусу



СОУСЫ ДЛЯ РЫБНЫХ И МЯСНЫХ БЛЮД

СОУС СМЕТАННЫЙ

Пассеровать муку с маргарином, развести 1/2 стакана овощного отвара с одним стаканом сметаны. Кипятить соус 5 мин, посолить по вкусу и процедить.

1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка маргарина, соль

СОУС ТОМАТНЫЙ

Коренья и [illegible] мелко изрубить и пассеровать на масле, добавив [illegible] муку. Затем положить томат-пюре, размешать, развести [illegible] или мясным бульоном и варить на слабом огне [illegible]. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, [illegible] кусочек масла и размешать.

Подать соус к [illegible] и фаршированным блюдам.

40 г [illegible] 80 г томата-пюре, 20 г муки

СОУС ГОРЯЧИЙ ГОРЧИЧНЫЙ К РЫБЕ

1 ложку горчицы, 1/2 ложки муки, 1 ложку масла заварить 2 стаканами бульона, размешать до гладкости, влить 1/4 стакана вина (столовых сортов), положить ломтики лимона, 1—2 куска сахара, вскипятить, процедить, 4 желтка разбить в кастрюле, развести кипящим соусом, помешивая, облить им рыбу.

СОУСЫ (ПОДЛИВКИ) К ПУДИНГАМ, ЗАПЕКАНКАМ



СОУС ИЗ ВИШЕН К ПУДИНГУ

Взять зрелые вишни, вынуть косточки, влить столовое вино, воду, вскипятить, протереть сквозь сито, положить немного толченой корицы и цедры; 1/2 лимона, 1 чайную ложечку картофельной муки размешать с ложкой воды и сахаром, вскипятить.

1 стакан вишен, 1 ст. ложка вина, корица или лимон по вкусу, 1 ч. ложка картофельной муки, 100 г сахара.

СОУС ИЗ СЛИВ К ПУДИНГУ

Взять 30 слив, щепотку корицы или 5—6 шт. гвоздики, разварить в воде, протереть сквозь сито, смешать с сахаром, вскипятить, добавить картофельную муку, смешанную с 1 ложкой воды, хорошо мешая, вскипятить. Облить соусом готовый пудинг и подать к столу.

СОУС ИЗ СВЕЖЕЙ МАЛИНЫ ИЛИ ЗЕМЛЯНИКИ К ПУДИНГУ

Малину или землянику растереть ложкой, выжать сок сквозь салфетку, смешать этот сок со столовым вином, прибавить воду так, чтобы соуса было 1 1/2 стакана, добавить сахар и 2 ч. ложки разведенной с водой картофельной муки, вскипятить.

3 стакана малины или земляники, 1 1/2 стакана столового вина, 100 г сахара, 2 ч. ложки картофельной муки.

СОУС ИЗ МОЛОКА ИЛИ СЛИВОК

Вскипятить сливки или [illegible] молоко с сахаром, прибавить щепотку ванили или корицы, [illegible] взбить 5 желтков, размешать хорошенько, поставить на плиту, все время помешивать, пока не загустеет, но не кипятить, процедить, облить пудинг или цветную капусту.

2 стакана сливок, молока или сметаны, 20 г сахара, 5 желтков, ваниль или корица.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС С ШИПОВНИКОВЫМ ЧАЕМ

Растереть тщательно творог, добавить сливочное масло и взбить до получения однородной массы.

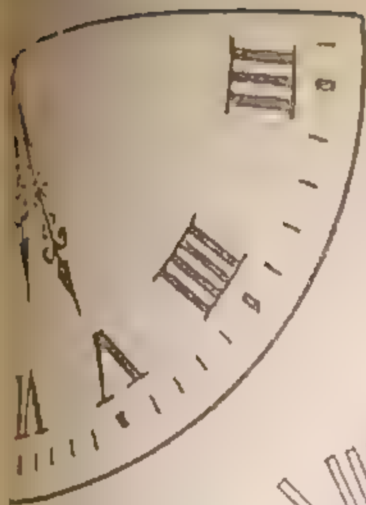
Приготовление шиповникового чая см. на с. 185.

Для творожного соуса: 100 г творога, 10 г масла сливочного, 1 г соли, 1 г сахара, 20 г ягод шиповника, 1 г лимонной кислоты, вода.

СОУС ИЗ ТЫКВЫ

Нашинковать сваренную в подсоленной воде тыкву, уложить в сотейник, пересыпая сухарями и кусочками масла, залить взбитыми со сливками яйцами и запечь в духовке.

2 ст. тарелки нашинкованной тыквы, 150 г молотых сухарей, 1 стакан сливок, 1 яйцо, 4 ст. ложки сливочного масла (сливочного маргарина), соль.



Напитки и сладкие блюда



Компоты и кисели ◦ Желе, кремы, суфле ◦ Коктейли ◦ Фруктовые и овощные напитки ◦ Молочные напитки ◦ Прочие напитки

Для приготовления напитков и сладких десертных блюд используют фрукты, ягоды, овощи и такие разнообразные продукты, как сахар, шоколад, какао, кофе, чай, яйца, сливки, молоко, жиры, орехи, мука, крупы, крахмал и пр. Ассортимент этих блюд безграничен, часто зависит от фантазии и чувства меры кулинара. Сюда относятся компоты и кисели, желе и муссы, кремы, суфле, коктейли и множество освежающих, прохладительных, тонизирующих, целебных напитков.

Желе и муссы готовят с помощью желатина или манной крупы почти одним и тем же способом, с той лишь разницей, что муссы взбивают — это придает им пенообразную консистенцию в отличие от студнеобразной консистенции желе. Надо запомнить, что смесь для мусса нельзя взбивать в алюминиевой посуде, от которой он становится серым и, кроме того, появляется металлический привкус.

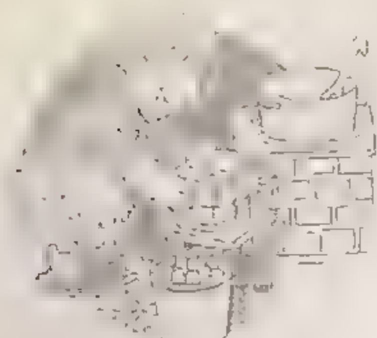
Следует учесть также, что желатин надо распускать только в холодной или теплой воде и ни в коем случае не доводить ее до кипения, иначе он не соединится со всей массой и вкус будет испорчен.

Кремы могут быть двух видов: из сырых сливок или сметаны и заварной. Приготовление заварного крема требует большой осторожности, важно не дать сливкам, смешанным с желтками, вски-

нсть. Если эта смесь вскипит, сливки свернутся; если же мало согреется, то сливочная масса, а следовательно, и крем не получатся достаточно рыхлыми. Когда масса будет готова, положить ее в форму, предварительно обмакнув форму в холодную воду и обсыпав сахаром, затем поставить на лед или в холодильник. Перед подачей обмакнуть форму в теплую воду, обтереть и выложить содержимое на блюдо.

И главное правило для всей этой группы десертных блюд и напитков — приготовление их незадолго до подачи к столу, хранению [illegible] в домашнем холодильнике, они не подлежат.

КОМПОТЫ И КИСЕЛИ



КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШЕН

Перебрать вишни, промыть в [illegible] воде, косточки удалить. Залить ягоды горячей водой [illegible] кипения. Через 5—6 мин отвар процедить, положить в него сахар, вскипятить, добавить промытые и нарезанные яблоки и вишни без косточек, дать покипеть еще 5—10 мин и снять с огня.

На 2 л воды — 200 г яблок, 200 г вишен, 120 г сахара.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

Тщательно промыть перебранные сухофрукты в теплой воде, отобрать яблоки и груши, нарезать их мелкими ломтиками, все вместе залить холодной водой и, вскипятив, варить на слабом огне с добавлением сахара 10—15 мин, затем снять с огня и настоять под крышкой до готовности.

На 2 л воды — 160 г сухофруктов, 120 г сахара.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ, МАЛИНЫ

Вымытые в холодной воде ягоды размять и выжать сок. Налить в кастрюлю горячую воду, положить сахар и кипятить до полного растворения, после чего добавить размятые ягоды. На части охлажденного отвара развести крахмал, влить отвар и, помешивая, довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, влить в кисель ягодный сок, тщательно перемешать.

На 800 г киселя — 1 стакан ягод, 150 г сахара, 40 г крахмала.

ВИШНЕВЫЙ КИСЕЛЬ

Промыть вишни в холодной воде, засыпать сахарным песком и перемешать. Через 30 мин отжать сок, выжимки и вишневые косточки залить холодной водой, добавить сахарный песок и вскипятить. Через 10 мин отвар процедить, довести до кипения, добавить вишневый сок, перемешать и снять с огня. Готовый кисель разлить в стаканы или формы и остудить.

●● На 800 г киселя — 1 стакан вишен, 100 г сахара, 40 г крахмала.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ ГУСТОЙ

Перебрать ягоды, промыть холодной водой, тщательно размять в неокисляющейся посуде деревянным пестиком, развести небольшим количеством воды и отжать или протереть. Отжатый сок слить в стеклянную посуду, закрыть крышкой и поставить на холод. Оставшую массу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 4—6 мин, затем процедить через марлю или через сито. В приготовленный отвар всыпать сахар, снова довести до кипения, снять с огня, удалить с поверхности пену. Картофельный крахмал развести с холодной водой или соком и процедить. В горячий сахарный сироп влить сразу весь подготовленный крахмал, быстро размешать деревянной веселкой или веничком, затем, непрерывно помешивая, быстро нагреть до появления мелких пузырьков. Влить в кисель ранее отжатый охлажденный сок. Готовый кисель сверху посыпать сахаром. Подать с молоком или сливками.

●● На 1 стакан клюквы — 125 г сахара, 60 г крахмала.

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ

В горячее молоко добавить сахар, вскипятить. Развести в небольшом количестве молока крахмал, ввести, помешивая, в молоко и выдержать 5—6 мин (доведя до кипения) на слабом огне, все время помешивая. Можно добавить ванилин. Разлить в креманки, охладить.

●● На 800 г молока — 100 г сахара, 80 г крахмала.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕКОЛЬНОГО СОКА

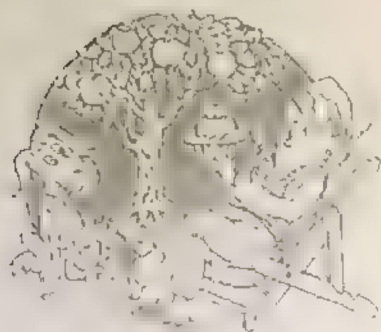
Очищенную и вымытую свеклу натереть на терке, отжать сок и добавить в кипящую воду, влив в нее предварительно разведенный и процеженный крахмал. Непрерывно помешивая, варить при очень слабом кипении 8—10 мин.

●● На 800 г воды — 160 г свеклы, 32 г сахара, 30 г крахмала.

В процеженную сыворотку положить сахар или ксилит, нагреть, не доводя до кипения. Добавить разведенный крахмал и варить, помешивая, 10 мин. В конце варки заправить лимонной кислотой по вкусу.

● ● На 130 г сыворотки — 15 г сахара или 10 г ксилита, 10 г крахмала, 1 г лимонной кислоты.

ЖЕЛЕ, КРЕМЫ, СУФЛЕ



ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ

Очищенный миндаль измельчить в ступке, постепенно прибавляя холодную воду до получения однородной массы. Полученную массу отжать через сито или марлю и вновь измельчить или отжать. Подготовить горячее [illegible] молоко, соединить с приготовленным миндальным молоком и разведенным желатином и довести до кипения (но не кипятить). Готовую смесь процедить и охладить.

● ● 250 г молока, [illegible] сахара, 160 г миндаля сладкого, 30 г миндаля горького, 30 г желатина.

ЖЕЛЕ ИЗ ЛИМОНОВ И АПЕЛЬСИНОВ

Лимон очистить от кожицы, цедру нашинковать и ввести в горячий сахарный сироп вместе с разведенным желатином. Затем сироп довести почти до кипения, снять с огня, добавить лимонный сок, процедить и охладить.

Так же готовится желе из апельсинов.

● ● 350 г лимонов или апельсинов, 120 г сахара, 30 г желатина, 1 г лимонной кислоты.

КРЕМ ИЗ СМЕТАНЫ

Свежую густую сметану взбить метелкой на льду в густую пену, всыпать сахар, смешать с распущенным в теплой воде желатином, поставить в холодное место.

● ● 2 1/2 стакана сметаны, 100 г сахара, 3 г желатина на 1/2 стакана теплой воды.

КРЕМ ИЗ ВАРЕНЫХ ЯБЛОК

Взять кислые яблоки (если свежие — не срезать кожицу, если [illegible]ежие — срезать), разрезать каждое на 4 части, положить в кастрюльку, налить приблизительно 2 1/2 стакана воды, разварить содержимое, прот[illegible] сквозь сито так, чтобы получилось 2 стакана массы; всыпат[illegible], размешать, влить 1/2 стакана распущенного в теплой [illegible]тина, чтобы получилось всего 3 стакана. Взбить смесь ме[illegible] на холоде, пока масса не побелеет и не загустеет, затем п[illegible] в форму, остудить, а перед подачей выложить на блюд[illegible]

На 4 кист[illegible] — 100 г сахара, 3 г желатина

КРЕМ КОФЕЙНЫЙ

Залить холодной водой желатин, дать ему набухнуть, подогреть до растворения и прокипятить. Желтки растереть с сахаром, добавить растворимый кофе, разведенный в ложке горячей воды, или охлажденный натуральный кофе, ванильный сахар и желатин. Белки взбить со сливками. Когда масса начнет загустевать, добавить взбитые белки, перемешать. Разложить крем по бокалам и подать хорошо охлажденным. Сверху можно посыпать щепоткой молотого кофе или натертого шоколада.

4 яйца, 200 г сахара, 100 г сливок, 2 ч. ложки желатина, ванильный сахар на кончике ножа, 20 г натурального кофе или 2 ч. ложки растворимого.

КРЕМ ИЗ ТВОРОГА

Свежий творог протереть сквозь сито, смешать с 50 г сахара, изюмом, сметаной и поставить на лед. Когда смесь станет холодной, взбить ее в крем, всыпать оставшийся сахар, размешать, посыпать корицей.

400 г творога, 300 г сахара, 1/4 стакана изюма, 250 г сметаны

СУФЛЕ ИЗ ЯГОД

Желтки и сахар растереть в белую массу, развести сливками, поставить на огонь. Нагревать, мешая, пока масса не загустеет, но не кипятить. Процедить, остудить, смешать с протертыми ягодами, положить в креманки, украсить свежими целыми ягодами.

По 300 г малины и земляники, 200 г сахара, 6 желтков, 1 л сливок.

СУФЛЕ ИЗ КЛУБНИКИ С КЕФИРОМ

Кефир, сахар, цедру лимона и творог хорошенько взбить и смешать с разрезанными пополам ягодами клубники.

На 100 г клубники — 100 г кефира, 100 г сахара, 2 г лимонной цедры, 100 г творога



КОКТЕЙЛИ

КОКТЕЙЛЬ ВИШНЕВЫЙ

Лимонный сок, вишневый ликер, сахарный сироп, пищевой лед смешать, перелить в бокал и долить газированной водой.

На 1 порцию — 40 г лимонного сока, 4[illegible] г вишневого сиропа, 10 г сахарного сиропа, 110 г газированной воды, 1 кусочек пищевого льда

КОКТЕЙЛЬ КОФЕЙНЫЙ

Яйцо растереть [illegible] растворимый кофе и постепенно вливать [illegible] ...енную массу охладить, взбить и добавить [illegible] бокалам, положив в них по кусочку пищевого льда. Пить через соломинку.

На 2 порции — [illegible] растворимого кофе, 3 ч. ложки сахара, 1 рюмка ликера.

КОКТЕЙЛЬ ЛИМОННЫЙ

Водку, лимонный сок, сахарный сироп смешать с пищевым льдом, перелить в бокал, долить газированной водой. В готовый коктейль положить кусочки лимона.

На 1 порцию — 20 г водки, 40 г лимонного сока, 10 г сахарного сиропа, 110 г газированной воды, 2 кружочка лимона, пищевой лед

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Взбить желтки, добавить 1 ст. ложку сахара и снова взбить. Можно добавить молоко, перемешать и пить.

На 1 порцию — 2 желтка, 20 г сахара, 150 г молока.



ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ НАПИТКИ

МОРС ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК

Очищенные плоды [illegible] яблоки нарезать мелкими кусочками, залить [illegible] кипятить несколько минут, процедить, в отвар [illegible] лимонной или апельсиновой цедры [illegible] лимонную кислоту по вкусу. Яблоки и яго[illegible] ыпать сахаром.

3—4 ст. [illegible] шиповника, [illegible] кислых яблок, 1 л воды, 3—4 ст. ложки сахара и [illegible] меда [illegible]

МОРС ИЗ СМОРОДИНЫ

Отжать сок через соковыжималку [illegible] немного кипяченой воды и процедить [illegible] ягод залить водой, вскипятить [illegible] сок.

На 200 г смородины — 3/4 стакана сахара, 1 л воды.

НАПИТОК «РУССКИЙ ЛЕС»

Размять землянику деревянной лопаточкой и добавить небольшое количество сахара, залить охлажденной кипяченой водой и отделить сок от мезги. Мезгу залить водой и кипятить 5 мин, отвар процедить, добавить сахар, молотую корицу и проварить 2 мин. Дать отстояться, процедить через марлю, добавить сок и влить любое сладкое вино.

На 100 г земляники — 20 г сахара, 130 г воды, 1 г корицы, 20 г вина.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАПИТОК

Смешать молоко, сахар и растертую землянику, добавить немного соли и взбить венчиком, чтобы получилась однородная масса. Подать в охлажденном виде.

На 1 л напитка — 0,75 л молока, 100 г сахара, 1 стакан растертой земляники.

СОК МАЛИНОВЫЙ ДЛЯ ПИТЬЯ

Насыпать полную бутылку малины, залить ее уксусом 3 %-ным по горло, поставить на солнце на 5 дней, после чего уксус слить, выжать ягоды, не протирая. Слитым уксусом залить наполненную свежей малиной бутылку, оставить стоять 6—7 дней, опять слить уксус, ягоды выжать. Если есть малина, то в третий раз залить этим уксусом свежие ягоды и оставить на солнце на 2—3 недели, затем слить, подсластить (на 1 стакан сока 30—40 г сахара) и перемешать до полного растворения сахара в соке. Охладить.

● ● Добавлять в обычную или газированную воду по вкусу, но не более 2—3 ложечек.

ОБЛЕПИХОВЫЙ СИРОП

Из сахара и воды варить сироп, пока в загустевшем сиропе не появятся мелкие пузырьки. Добавить протертую облепиху и растертую с сахаром лимонную [illegible] варить 5—10 мин, непрерывно мешая, не доводя до кипения. [illegible]ня, процедить сквозь сито, разлить в бутылки и пр[illegible]ой бане 15 мин.

● ● На 500 г облепихи — [illegible] 500 г сахара, 100 г воды

НАПИТОК СВЕКОЛЬНЫЙ

Измельчить тщательно [illegible] очищенную сырую свеклу, залить охлажденной кипяченой [illegible] и в закрытой посуде оставить на 10—12 ч. Процедить, добавить лимонную кислоту и сахарный сироп. Употреблять напиток в охлажденном виде.

● ● На 1 л напитка — 500 г свежей свеклы, 80 г сахара, лимонная кислота по вкусу.

СВЕКОЛЬНЫЙ СИРОП

Свекольный сироп — это уваренный сок сахарной свеклы.

Свеклу тщательно вымыть в проточной воде, нарезать ломтиками толщиной 2—3 мм. Залить водой, вскипятить и настаивать в отваре 1,5 ч. Затем откинуть свеклу на сито, а полученный сок фильтровать и варить. Пену собирать и выбрасывать. Готовность определяется так: опущенная на блюдце капля холодного сиропа не должна растекаться. Готовый сироп коричневого цвета, сладковатого вкуса, густой, со специфическим свекольным привкусом.

Хранить свекольный сироп можно в кувшинах, бутылях и бочках при температуре 15 °С.

● ● На 1,5 л воды — 1 кг свеклы.



МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

ЧЕРНОСЛИВ В МОЛОКЕ

Тщательно промытый чернослив залить теплым сахарным сиропом, дать выстояться в течение часа, после чего откинуть на сито. Когда сироп стечет, сливы сложить в кастрюлю, залить кипяченым молоком, поставить в теплую духовку и держать до тех пор, пока на молоке не образуется пенка. Готовый чернослив подать горячим или холодным.

●●На 3 стакана молока — 2 стакана чернослива, 1/2 стакана сахара.

НАПИТОК «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»

Малиновый сок и кипяченое молоко смешать с сахаром. Подавать напиток охлажденным.

●●250 г малинового сока, 500 г кипяченого молока, 75 г сахара.

КУМЫС ПО-НОГАЙСКИ

Кобылье молоко влить в козий бурдюк, добавить для брожения облепиху, выдержать 10—12 ч, затем взболтать и оставить на 15 ч, после чего кумыс готов. Свежий кумыс — питательный и целебный напиток.

●●На 10 л кобыльего молока — 200 г облепихи.

КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ

Горсть калмыцкого чая прокипятить в 0,5 л воды, быстро влить топленое молоко или свежие сливки. Во время последующего кипения смеси надо, помешивая, поднимать чай со дна (до 40 раз). За это время чай будет готов. В конце варки положить соль по вкусу, черный молотый перец на кончике ножа и заправить сливочным маслом (можно положить кусочек мускатного ореха). Пьют чай с медом, в который обмакивают лакум.

●●20—25 г калмыцкого плиточного или грузинского чая, 1 г соли, 5 г топленого масла, 0,01 г черного молотого перца, 1—2 л топленого молока (или свежих сливок).

НОГАЙСКИЙ ЧАЙ

В кипящую воду добавить плиточный грузинский чай, кипятить 2—3 мин. Снять с огня и настаивать 5—6 мин. Чай перелить в другую посуду, добавить молоко, сметану, соль, черный перец (можно положить немного гвоздики).

●●20—25 г чая, 100 г молока, 1 г черного перца, 50 г сметаны, 2 бутона гвоздики, соль по вкусу.

ШХУ (КИСЛОЕ МОЛОКО)

Кислое молоко в Карачаево-Черкесии издавна готовят следующим образом.

Молоко вскипятить, затем охладить до чуть теплого (готовность к закваске определяют мизинцем). После этого налить немного кислого молока в чашку и взбить деревянной ложкой, добавляя теплое молоко. Готовую закваску вылить в подготовленное молоко, плотно накрыть крышкой, закутать в одеяло и поставить в теплое место. Через 2—3 ч, когда молоко загустеет, снять одеяло и убрать шху в холодное место.

●● На 1 л молока — 20 г закваски.

КАТЫК (ПРОСТОКВАША ИЗ ТОПЛЕНОГО МОЛОКА)

От обычной простокваши катык отличается тем, что заквашивается не из сырого, а из кипяченого молока и что процесс заквашивания происходит при определенных условиях.

Цельное молоко вытопить, после чего охладить до 40 °С. Положить в него тщательно перемешанную в отдельной посуде закваску. Все хорошо перемешать и укутать чем-нибудь теплым. Важно в это время катык не взбалтывать. Если в комнате не холодно, то через 6—8 ч катык будет готов. Вынести его на холод.

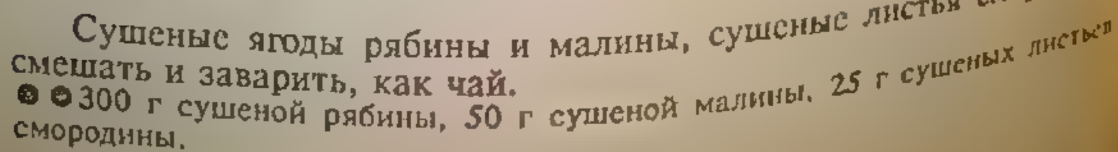
АЙРАН

Цельное молоко вскипятить, охладить до 30 °С, заправить закваской и тщательно перемешать. Держать, тепло укутав, 4—5 ч, затем охладить.

●● На 1 л молока — 10 г закваски.

ПРОЧИЕ НАПИТКИ

РЯБИНОВЫЙ ЧАЙ



Сушеные ягоды рябины и малины, сушеные листья смородины смешать и заварить, как чай.

●● 300 г сушеной рябины, 50 г сушеной малины, 25 г сушеных листьев смородины.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

Вымыть ягоды шиповника в теплой воде, залить горячей водой, закрыть крышкой и варить 10—15 мин. Затем ягоды снять с огня и дать настояться 4—6 ч, добавить сахар, размешать и процедить. Для аромата в напиток можно добавить немного лимонной цедры.

●● *На 2 л воды — 2 стакана сухого шиповника, 250 г сахара.*

НАПИТОК БОЗА ПО-КАРАЧАЕВСКИ

Замочить пшено в теплой воде, выдержать 24 ч, промыть 3—5 раз и залить кипящей водой. Варить 6—7 ч до сметанообразной консистенции. После этого массу охладить до 30 °C, добавить замоченные в воде дрожжи, перемешать и залить в плотно закрывающуюся емкость, которую установить в теплое проветриваемое помещение для брожения жидкости. Затем добавить холодную кипяченую воду, сахар и выдержать 24 ч. Напиток процедить и хранить в прохладном месте. Подавать в пиалах.

●● *500 г пшена, 100 г дрожжей, 3 л воды, 50 г сахара*

НАПИТОК ИЗ БАРБАРИСА

Разварить барбарис в 4 стаканах воды с щепоткой ванильного сахара, процедить сквозь сито или салфетку, выжать, прибавить 2 стакана воды, вскипятить с сахаром. Пить охлажденным.

●● *На 1,5 л воды — 1 1/2 стакана барбариса, 20 г сахара, ванильный сахар.*

НАПИТОК МЕДОВЫЙ

Растворить мед в горячей воде, охладить до 25 °C, добавить дрожжи и лимонный сок. Полученную смесь поставить в теплое место на 10—12 ч, процедить и охладить.

●● *На 1 л напитка — 250 г меда, 5 г дрожжей, 1/2 лимона.*

НАПИТОК ИЗ МЕДА С ХМЕЛЕМ

Мед соединить с водой, добавить хмель, варить 2—3 ч при слабом кипении, снимая пену. Кипятить до полного осветления. Остудить, добавить дрожжи, разлить в бочонки. Как только начнет бродить, покрепче закрыть бочонки пробками и выставить на холод на 10—12 дней. Затем добавить корицу, гвоздику, имбирь и оставить на сутки, после чего процедить, залить в бутылки, тщательно закупорить пробками и поставить на холод на 2 месяца (можно и на большее время) для созревания.

●● *200 г меда, 1 л воды, 2 г пряностей, 30 г дрожжей, 2 г хмеля.*

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

Рябину перебрать, тщательно промыть теплой водой, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она закрывала плоды, закрыть крышкой поплотнее и поставить на 15 мин кипятить. Затем воду слить в отдельную посуду, размять ягоды деревянным пестом или лопаточкой. Отжать размятые ягоды, сок соединить с отваром, добавить сахар и кипяток и снова поставить на огонь. Когда сироп закипит, положить отжатые ягоды и кипятить еще 5 мин. Готовый напиток снять с огня и охладить.

Вместо сахара в этот напиток можно вводить мед.

◐ ◐ На 2 л воды — 300 г рябины, 200 г сахара или 160 г меда.

ФИСТАШКОВЫЙ НАПИТОК

Фисташки обварить кипятком, очистить, мелко истолочь, развести 4 стаканами остывшей кипяченой воды, потолочь еще несколько раз, процедить, отжать сок из выжимок, всыпать щепотку ванильного сахара, прибавить 2 стакана вскипяченной с сахаром воды.

◐ ◐ На 6 стаканов напитка — 200 [illegible], 100 г сахара, щепотка ванильного сахара

РУССКИЙ КВАС

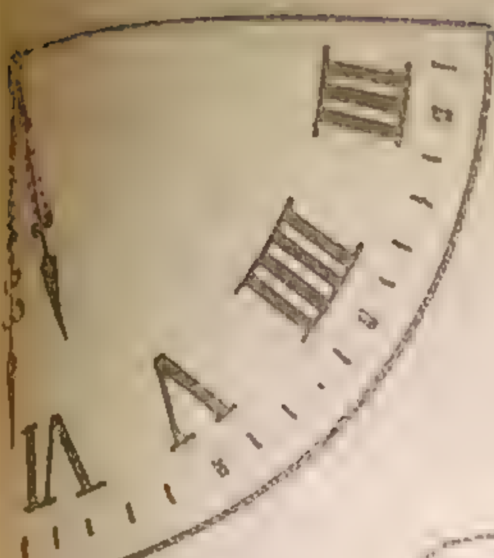
Хлеб, нарезанный ломтиками, подсушить в духовке. Положить его в кастрюлю и залить кипятком, закрыть крышкой и дать постоять 6—8 ч для брожения. Выбродивший квас процедить, разлить по бутылкам, предварительно положив в них по нескольку изюминок, и плотно закупорить. Бутылки с квасом хранить на холоде в лежачем положении.

◐ ◐ На 6 л воды — 1 кг ржаного хлеба, 50 г дрожжей, 200 г сахара, 50 г изюма.

МЕДОВУХА

В воде растворить мед с корицей и кипятить до тех пор, пока не останется 2,5 л жидкости. Затем снять ее с огня, остудить до температуры парного молока, опустить в нее четверть городской булки, густо обмазанной дрожжами, и щепотку хмеля. Когда смесь хорошо выбродит, процедить ее и слить в эмалированную кастрюлю (полную не наливать — выбьет крышку!), на дно которой предварительно положить завернутые в тряпочку кардамон, гвоздику и желатин. Плотно закрыть кастрюлю, обвязать веревкой и на 12 суток поставить на холод. Разлить в бутылки и закрыть их.

◐ ◐ На 5 л воды — 600 г меда, 10 г корицы, 1/4 городской булки, дрожжи, хмель, 3—4 шт. кардамона, 2 бутона гвоздики, 1/2 ч. ложки желатина



Содержание





Соусы 170

Напитки и сладкие блюда 175

Издание для досуга

Сильва Игнатьевна Шишлакова-Гнездилова

КУЛИНАРНАЯ МУДРОСТЬ В МИНУТАХ

Зав. редакцией *Т. С. Микаэльян*
Мл. редакторы *О. В. Кайдалова, Е. А. Митяева*
Художественный редактор *В. А. Чуракова*
Художники *Ю. Н. Владимиров, Ф. Е. Терлецкий*
Технический редактор *Е. В. Соломович*
Корректор *Н. А. Соколова*
Проверено системой ОРФО

ИБ № 7151

Сдано в набор 07.06.91. Подписано в печать 29.10.91. Формат 60 x 88 1/16. Бумага кн.-журн. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ.-л. 11,76. Усл. кр.-отт. 12,24. Уч. изд. л. 13,57. Доп. тираж 100.000 экз. Заказ № 170. Изд. № 055.Цена договорная.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство "Колос", 107807, ГСП-6, Москва, Б-78, ул. Садовая-Спасская, 18.

Московская типография № 8 Министерства печати и массовой информации РСФСР, 101898, Москва, Хохловский пер., 7.







PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190